

COVER TO BE REVEALED

**DEVOCIONARIO
SANIDAD PARA
EL ALMA
DE UNA MUJER**

**ON SALE
OCT. 2019**

JOYCE MEYER

Devocionario Sanidad para el alma *de una* mujer

90 reflexiones que le ayudan a superar
sus heridas emocionales

JOYCE MEYER



NEW YORK NASHVILLE

Copyright

Copyright edición en español © 2019 por Hachette Book Group, Inc.
Publicado en inglés por FaithWords bajo el título *Healing the Soul of a Woman Devotional*, copyright © 2019 por Joyce Meyer.
Copyright de portada © 2019 por Hachette Book Group, Inc.

Hachette Book Group respalda el derecho de libre expresión y el valor de los derechos de autor. El propósito de los derechos de autor es alentar a los escritores y artistas a producir las obras creativas que enriquecen nuestra cultura.

El escanear, descargar y distribuir este libro sin permiso de la editorial es un robo de la propiedad intelectual del autor. Si desea obtener permiso para utilizar material del libro (que no sea con fines de revisión), comuníquese con permissions@hbgusa.com. Gracias por su apoyo a los derechos de autor.

FaithWords
Hachette Book Group
1290 Avenue of the Americas, New York, NY 10104
faithwords.com
twitter.com/faithwords

FaithWords es una división de Hachette Book Group, Inc. El nombre y logotipo de FaithWords es una marca registrada de Hachette Book Group, Inc.

La editorial no es responsable de los sitios web (o su contenido) que no son propiedad de la editorial.

El Hachette Speakers Bureau proporciona una amplia gama de autores para dar charlas. Si desea obtener más información, visite www.hachettespeakersbureau.com o llame al (866) 376-6591.

A menos que se indique lo contrario, el texto bíblico ha sido tomado de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; ©

renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Usada con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Las escrituras marcadas como “NVI” son tomadas de *La Santa Biblia*, Nueva Versión Internacional® NVI® Copyright © 1999, 2015 por Biblica, Inc.® Usada con permiso de Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados mundialmente.

Las escrituras marcadas como “NTV” son tomadas de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Traducción, edición y corrección en español por LM Editorial Services | lmeditorial.com | lydia@lmeditorial.com con la colaboración de Belmonte Traductores y Carmen Caraballo.

ISBN: 978-1-5460-3844-3 (tapa dura) / E-ISBN: 978-1-5460-3843-6 (ebook)

E3-20190801-JV-NF-ORI

ÍNDICE

[Cubierta](#)

[Página del título](#)

[Derechos de autor](#)

[Introducción](#)

[1. Sanidad para los quebrantados de corazón](#)

[*Salmos 147:3*](#)

[2. ¿Necesita una actualización?](#)

[*1 Corintios 2:9*](#)

[3. Un lugar de misterio](#)

[*Salmos 23:3*](#)

[4. Una nueva manera de vivir](#)

[*Hebreos 10:19-20*](#)

[5. La meta de un alma sana](#)

[*3 Juan 2*](#)

[6. Vencer al acusador](#)

[*Apocalipsis 12:10-11*](#)

[7. Deje fluir sus lágrimas](#)

[*Nehemías 1:4*](#)

[8. Jesús es el mejor tipo de Ayudador](#)

[*Hebreos 5:8-9*](#)

[9. Es libre para ser usted misma](#)

2 Corintios 5:17

10. Creer y ver

Marcos 11:24

11. La senda sin dolor

Anónimo

12. Nada puede arrebatarse del amor de Dios

Romanos 8:37-39

13. Amar la Palabra de Dios

Proverbios 4:20-22

14. Usted no es un bien dañado

Colosenses 2:10

15. Establecer límites

Proverbios 29:25

16. Es usted querida

Romanos 5:5

17. Cómo dar descanso a su alma

Salmos 62:1

18. La mejor cura para el alma

Lucas 11:28

19. El dolor no durará para siempre

2 Corintios 4:17-18

20. Usted tiene toda la fuerza que necesita

Filipenses 4:13

21. No está sola

Proverbios 13:20

22. Su jornada es única

Salmos 139:14

23. El poder de la gratitud

1 Tesalonicenses 5:18

24. Solamente Dios

Gálatas 3:2-3

25. Usted es embajadora de Dios

2 Corintios 5:20

26. Puede disfrutar su vida

Génesis 1:31

27. Es tiempo de soltar

Isaías 43:18-19

28. Obediencia paso a paso

Génesis 12:1

29. Arraigadas y cimentadas

Efesios 3:16-18

30. Una vida libre de vergüenza

Salmos 34:4-5

31. Dios hace milagros

Jeremías 32:17-19

32. Avance

Isaías 48:17

33. Usted es amada y aceptada

Efesios 1:3-4

34. Puede hablar con Dios

Salmos 32:5

35. Sobrellevar las cargas de los otros

Gálatas 6:2

36. No acepte la culpa

Romanos 8:1

37. Es usted amada

1 Juan 4:16

38. Querer la voluntad de Dios

Mateo 6:9-10

39. Dé un reposo a su alma

Hebreos 4:9

40. Usted puede llevar buen fruto, parte 1

Juan 15:8

41. Usted puede llevar buen fruto, parte 2

Juan 15:8

42. Deje atrás el desierto

Deuteronomio 1:6-7

43. Ya no es una víctima

Isaías 40:29

44. Nunca es demasiado tarde

Lamentaciones 3:22-23

45. Amor verdadero

1 Corintios 13:13

46. Mantenga sus estándares altos

Daniel 6:3

47. Una elección que cambiará su vida

Josué 1:9

48. Una imagen propia saludable

Jueces 6:14-15

49. Cuando siente que nada está funcionando

Zacarías 4:6

50. Su sanidad beneficia a otros

2 Crónicas 15:7

51. Dios está siempre con usted

Salmos 139:7-10

52. Cosas grandes provienen de cosas pequeñas

Mateo 25:23

53. Límites, no muros

Josué 13:7

54. El poder de orar por sus enemigos

Mateo 5:44-45

55. Tratar con la ira de manera apropiada

Efesios 4:26-27

56. Sin evidencia

Daniel 3:26-27

57. Confíele a Dios sus cargas pesadas

Salmos 55:22

58. Descubra y use sus dones

Jeremías 1:5

59. Dé gracias en toda situación

Filipenses 4:6

60. Usted es más fuerte de lo que cree

Éxodo 15:2

61. Nunca es tarde para comenzar de nuevo

Isaías 43:18-19

62. Dios es justo

Isaías 30:18

63. ¿Realmente desea una solución rápida?

Santiago 1:4

64. Deje que Dios levante su cabeza

Salmos 3:3

65. Un corazón tierno

Ezequiel 11:19

66. Es tiempo de dejar de pretender

Efesios 2:10

67. Confíe en Dios

Salmos 56:3

68. Usted tiene todo lo que necesita

2 Pedro 1:3-4

69. Resistir al enemigo

Daniel 7:25

70. No mirar atrás

Lucas 9:62

71. Cuatro palabras poderosas

Proverbios 18:21

72. Sirva a otros por medio de la oración

Efesios 6:18

73. Confíe en las decisiones divinas

Romanos 11:33

74. El mayor vive en usted

1 Juan 4:4

75. Dios es fiel

Deuteronomio 7:9

76. Confianza en Dios

Proverbios 14:26

77. Siga la paz

Colosenses 3:15

78. Superar la duda sobre uno mismo

Santiago 1:5-6

79. Dios entiende

Hebreos 4:15

80. Cuídese a sí misma en sus relaciones

Anónimo

81. Jesús es misericordioso

Marcos 10:47

82. La conexión del alma y cuerpo

Salmos 103:1-3

83. Usted puede tener belleza en vez de cenizas

Isaías 61:1-3

84. El intercambio de justicia

2 Corintios 5:21

85. Un tiempo para todo

Eclesiastés 3:1

86. Nunca y siempre

Mateo 28:20

87. Esté a su favor, no en su contra

[*Romanos 8:31*](#)

[88. Perdón total](#)

[*1 Juan 1:9*](#)

[89. Cómo tratar con las personas que le han herido](#)

[*Mateo 5:44*](#)

[90. Todas las cosas son posibles](#)

[*Marcos 10:27*](#)

[Discover More](#)

[¿Tiene una relación real con Jesús?](#)

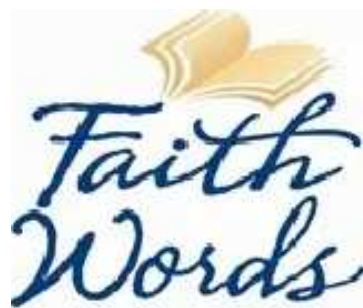
[Acerca De La Autora](#)

[Joyce Meyer Ministries Direcciones De Las Oficinas En E.U.A. Y El Extranjero](#)

[Otros Libros De Joyce Meyer](#)

Explore book giveaways, sneak peeks, deals, and more.

[Tap here to learn more.](#)



INTRODUCCIÓN

Cuando sufrimos un corte en un brazo y sangramos, podemos ver fácilmente que algo anda mal y sabemos qué hacer para ocuparnos de ello. Pero cuando nuestra alma está herida, es bastante común que no sepamos cuál es el problema o qué hacer para mejorarlo. Quizá ni siquiera somos conscientes de que existe un problema. Nuestra vida interior, nuestros pensamientos, nuestras emociones, actitudes y decisiones deliberadas son todos ellos parte del alma, y cuando hemos sido heridas profundamente mediante el abuso de cualquier tipo, abandono, rechazo, acoso y otras experiencias negativas, nuestra alma necesita

ser sanada. Una muchacha cuyos padres han abusado de ella es más que probable que tenga temores, inseguridades, ansiedad, depresión, o algún otro tipo de conducta disfuncional. Yo me crié en un hogar abusivo y disfuncional, y tuve muchos problemas en mi alma debido a ello, pero no era consciente de que estaban ahí. Me comportaba de la única manera que sabía, sin darme cuenta de que mi conducta estaba influenciada por el abuso sufrido.

Las relaciones en particular eran difíciles para mí, en especial, cualquier tipo de relación íntima, porque cuando alguien se me acercaba mucho, comenzaba a darse cuenta de que yo tenía problemas. Cuando intentaban confrontarme al respecto, me enojaba y pensaba sinceramente que él o ella eran el problema, y no yo.

Fui muy infeliz por mucho tiempo. Al recibir a Jesús como mi Salvador, finalmente, tras muchos años de aflicción antes y después de convertirme al Señor, comencé a buscarlo a Él para encontrar respuestas a mis problemas. Ahora que escribo este devocionario, han pasado más de cuarenta años desde que le pedí a Dios que sanara mis heridas. Es mi oración que, mediante este libro, pueda compartir algunas cosas que le ayudarán en su propia jornada hacia la sanidad de su alma. Al final de cada lectura del devocionario, he incluido una breve afirmación que comienza con las palabras: *Declare lo siguiente*. Espero que se tomará en serio esas declaraciones, porque hay algo muy poderoso que sucede en la jornada de sanidad cuando usted hace compromisos como los que

están en este libro y los declara en voz alta.

Un alma sana, que funciona bien, está a disposición de cada persona, pero quienes han sido heridas profundamente necesitarán ser pacientes y firmes a medida que el Espíritu Santo les guía por su propia jornada personal de sanidad. Si es usted una de esas personas heridas, hay muchas cosas que necesitará aprender, de modo que vamos a comenzar y avanzar hacia la sanidad. Iniciemos con una oración.

Padre, en el nombre de Jesús te pido que sanes mi alma herida. Quiero ser y hacer todo lo que tú quieras para mí. Tengo mucho que aprender y te pido que me enseñes y me ayudes a enfrentar la verdad en cada área en la que mi pensamiento sea equivocado. Entrego mi vida totalmente a ti y decido abrir mi corazón a ti en cada área de mi pasado. Ayúdame y fortaléceme mediante el poder del Espíritu Santo, y empodérame para tener una personalidad llena del Espíritu. ¡Amén!

... para que os dé, conforme a las riquezas de su gloria, el ser fortalecidos con poder en el hombre interior por su Espíritu.

Efesios 3:16

1

Sanidad para los quebrantados de corazón

Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas.

Salmos 147:3

Quienes están quebrantados de corazón están quebrantados en su personalidad. Son incapaces de operar adecuadamente debido a sus heridas. Han sido profundamente heridos y no pueden dejar atrás el dolor de su pasado.

Es importante que no nos quedemos solamente en el punto de nuestro dolor y permanezcamos ahí por el resto de nuestra vida. Dios es el autor de los nuevos comienzos, y ya sea que estemos heridas debido a nuestro propio pecado o debido al pecado de otros que nos han dañado, nosotras somos las únicas que podemos decidir si avanzar o quedarnos detenidas. Saque su vida del estancamiento y comience a avanzar hacia el gran futuro que Dios ha preparado para usted.

El apóstol Pablo es un ejemplo estupendo de alguien que siguió sacudiéndose del pasado y avanzando. Él prosiguió, dejando atrás su propio pecado, dejando atrás la persecución que recibió por parte de otros como su recompensa por simplemente intentar ayudarlos, dejando atrás el encarcelamiento injusto, golpizas, abandono, y muchas otras cosas dolorosas. También dejó atrás sus propias imperfecciones en su caminar diario con Dios y expresó que soltar lo que quedaba atrás era su propósito determinado en la vida.

Cuando estamos sufriendo, avanzar no siempre es fácil, porque nuestra mente y nuestras emociones nos dicen que nos rindamos. Aunque el cambio no es fácil y a menudo es doloroso, tenemos solamente dos opciones: soportar el dolor del cambio o soportar el dolor de no cambiar nunca. Es fácil ver qué decisión tiene más sentido. Si en cualquiera de los casos habrá dolor, ¿por qué no escoger el

camino del progreso?

Seguir avanzando en medio del dolor personal requiere mucha valentía. Quizá ni siquiera quiere levantarse de la cama en la mañana, y menos aún estar activa y hacer lo que la vida requiera ese día, pero si vive por decisiones sabias en lugar de vivir por sus sentimientos, puede hacerlo.

Recuerdo muy bien que mi padre me decía repetidamente: “Nunca llegarás a nada”, pero con la ayuda de Dios me sobrepuse a sus palabras negativas. Si aquellos que deberían haberle afirmado le derrumbaron con sus palabras, usted también puede sobreponerse a sus palabras al creer lo que Dios dice de usted y meditar, en cambio, en sus palabras. Dios dice muchas cosas maravillosas de usted, cosas como estas: usted es una obra maravillosa (Salmos 139:14). Es amada incondicionalmente (Jeremías 31:3) y aceptada (Juan 6:37). Es usted preciosa y honorable ante sus ojos (Isaías 43:4). su Palabra incluye muchas verdades similares que le edificarán y renovarán su mente para que pueda pensar sobre usted misma y su vida del modo en que Dios quiere que lo haga.

No se conforme con menos de la mejor vida que Dios quiere darle. Quizá está enfrentando un tiempo de prueba en su vida en este momento, y la tentación de rendirse y tirar la toalla es fuerte. Sepa lo siguiente: usted tiene lo necesario para atravesarlo y experimentar la victoria al otro lado.

¡No es demasiado tarde! Estoy segura de que el diablo le ha dicho la mentira de que es demasiado tarde para usted. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para que Dios sane y restaure a todo aquel que quiere verdaderamente que Él lo haga.

Declare lo siguiente:

Dios está sanando mi corazón quebrantado y me está restaurando.

2

~~¿Necesita una actualización?~~

Antes bien, como está escrito: Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hombre, son las que Dios ha preparado para los que le aman.

1 Corintios 2:9

Nos apresuramos para obtener cada actualización nueva que hay disponible para nuestra computadora y teléfono celular. Gastamos dinero, esperamos en fila, hacemos todo lo necesario para tener lo más nuevo y lo mejor. Somos muy agresivas con respecto a tener el mejor equipo disponible, pero ¿somos igualmente agresivas con respecto a tener la vida actualizada que Jesús nos ofrece?

La Biblia dice que la senda de los justos es más brillante cada día (ver Proverbios 4:18). Esto significa que Dios nos impulsa siempre hacia cosas cada vez mejores. Él ofrece actualizaciones continuamente, y deberíamos estar decididas a tener cada una de ellas.

Vivir la mejor vida que Dios tiene para usted, requerirá cierto esfuerzo de su parte. Necesitamos educarse a usted misma sobre la vida que Dios ofrece y lo que significa verdaderamente nacer de nuevo. Como hija de Dios, usted tiene una herencia y tiene ciertos derechos y privilegios, pero si no los conoce, nunca los disfrutará. Nos educamos a nosotras mismas mediante el estudio de la Biblia, la lectura de buenos libros sobre principios bíblicos, el pasar tiempo con Dios, y estar en comunidad con otras personas que buscan a Dios como nosotras. También necesitamos mucha paciencia, porque Dios normalmente no tiene prisa. Él siempre está obrando en nuestra vida, pero no siempre somos conscientes de ello.

Simplemente, asistir a la iglesia una vez por semana no le ayuda necesariamente a obtener la vida actualizada que desea. Ayuda, pero también

tendrá que buscar a Dios con diligencia cada día de su vida, y no solo una o dos veces por semana. Dios nos ha proporcionado incontables herramientas para ayudarnos a crecer, pero nosotras debemos utilizarlas. Quiero retarle a apartar al menos de 45 minutos a una hora al día y llamarlo su “Tiempo con Dios”. Haga que sea una meta, y si necesita comenzar con menos tiempo está bien, porque

gradualmente deseará más. Durante ese tiempo, puede estudiar su Biblia, hablar a Dios en oración, escuchar una enseñanza bíblica, leer un libro que le ayudará a entender mejor la Biblia, o simplemente estar sentada en la presencia de Dios y recibir su amor.

Si hace esto diligentemente, con el tiempo descubrirá que ha cambiado y que está disfrutando de usted y de su vida mucho más que antes. Cualquier buena relación requiere tiempo, y su relación con Dios no es diferente. Dios tiene muchas cosas maravillosas en su plan para usted, y durante este tiempo aprenderá cuáles son y cómo acceder a ellas. ¡No puede usar lo que no sabe que tiene! Por ejemplo, usted tiene un Ayudador, que es el Espíritu Santo, y Él está a

su lado todo el tiempo. Siempre que necesite ayuda con algo, lo único que tiene que hacer es pedir. Esta y muchas otras cosas maravillosas son suyas en Cristo, de modo que ocúpese en aprender sobre ellas y comience a disfrutar la vida actualizada que Jesús murió para que la tuviera.

Declare lo siguiente:

Dios tiene muchas cosas buenas planeadas para mí, y estoy decidida a no perderme ninguna de ellas.

3

Un lugar de misterio

Confortará mi alma; me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.

Salmos 23:3

Creo que es seguro decir que el alma es un lugar de misterio. No podemos ver el alma, pero podemos sentir, y lo sentimos, su impacto en nuestra vida. Todo tipo de sentimientos, actitudes, pensamientos, imaginaciones y deseos llenan el alma, y a menudo están en conflicto mutuamente. Quizá sentimos que queremos hacer una cosa, y sin embargo pensamos que no somos capaces de hacerla. Tal vez tenemos muchos sentimientos que no entendemos o ni siquiera sabemos de dónde salieron. ¿Por qué, por ejemplo, se sentiría intimidada una mujer cuando otra mujer a la que ni siquiera conoce entra en una sala? ¿O por qué una mujer carecería de confianza, aunque sea muy talentosa? ¿Qué causa inseguridad, temor al fracaso, abandono o rechazo?

Estos problemas, sin duda, son causados por algo, y necesitamos saber lo que es. Podría haber muchas razones por las que reaccionamos como lo hacemos en circunstancias específicas, pero nunca nos entenderemos a nosotras mismas si seguimos ignorando y ocultándonos de los sentimientos negativos y conductas extrañas que tenemos. La mayoría de ellos provienen de alguna herida emocional que hemos sostenido en nuestra vida y que nunca ha sido sanada. Es imposible pasar por la vida sin nunca ser heridas, pero es decisión nuestra si sanamos o seguimos heridas.

Es fácil ocultarnos de nuestro dolor y vivir bajo capas de identidades falsas en un esfuerzo por ocultar la persona que realmente somos, pero se necesita valentía para encontrar nuestro verdadero yo y aprender a vivir la vida para la que fuimos creadas. ¿Ha pensado alguna vez: *Es que no me entiendo a mí misma; ¿Qué pasa conmigo?; ¿Quién soy yo, y cuál es mi propósito en la vida?*

Encontramos las respuestas a esas preguntas en la Palabra de Dios. En ella encontramos el plan que Él tiene para nosotras y reconocemos las mentiras que hemos creído, quizá toda nuestra vida, y que han sido utilizadas para desviar nuestro destino y dejarnos confundidas sobre nuestra identidad. Yo creí que siempre tendría una vida de segunda categoría, porque mi padre me abusó sexualmente. No obstante, en la Palabra de Dios descubrí que Él podía tomar mi dolor y realmente hacer que obrara para mi bien si le permitía hacerlo.

Si usted ha sido lastimada y tiene un alma herida, no tenga temor a abrir todo su ser ante Dios y pedirle que le sane. Recuerde: la sanidad requiere enfrentar muchas cosas que quizá ha estado ignorando o escondiendo por mucho tiempo. Puede que dé miedo la idea de dejar que la luz entre en su oscuridad, pero le prometo que se alegrará de haberlo hecho.

Declare lo siguiente:

Me niego a vivir por más tiempo en la oscuridad. Tomaré la mano de Dios y caminaré hacia la luz y enfrentaré la verdad que me hará libre.

4

Una nueva manera de vivir

Así que, hermanos, teniendo libertad para entrar en el Lugar Santísimo por la sangre de Jesucristo, por el camino nuevo y vivo...

Hebreos 10:19-20

Cuando usted se convierte en cristiana al recibir a Jesús como su Salvador, Él realmente vive en su interior por su Espíritu, y puede ser guiada por su Espíritu a lo largo de toda su vida. Ya no tiene que sentir que debe seguir reglas y regulaciones religiosas, pensando que puede agradar a Dios haciéndolo todo “bien”. El Espíritu Santo le guiará a cumplir los planes de Dios para su vida, que son mejores que cualquier cosa que usted misma pudiera planear. Esta es verdaderamente una nueva manera de vivir, un camino de amor, paz, libertad, satisfacción y gozo. Puede comenzar hoy, y es un viaje en el que estará por el resto de su vida.

Siempre que intenta hacer algo nuevo tiene que aprender a hacerlo, y así es también cuando se trata de una nueva manera de vivir. Parte de lo que aprende puede parecer inusual, porque es distinto a cualquier cosa que haya hecho usted antes, y es totalmente lo contrario a lo que el mundo nos enseña. Por ejemplo, en la nueva manera de vivir de Dios, las personas que intentan ser las primeras terminan las últimas, mientras que quienes se sitúan en último lugar terminan los primeros (Mateo 20:26). Si alguien quiere una cosa de nosotros, podemos darle incluso más (Mateo 5:40). En lugar de guardar rencor contra las personas que nos han ofendido, las perdonamos (Mateo 18:21-22).

La enseñanza de Jesús de perdonar a quienes nos utilizan, nos abusan o nos hieren, y después ir más lejos aún, hasta en realidad amarlos y bendecirlos (Lucas 6:27-28), fue difícil para mí. Significaba perdonar a mi padre por abusarme sexualmente, y perdonar a mi madre, quien sabiendo lo que ocurría, lo

ignoró, y decidió en cambio tratarme como si yo fuera quien estaba haciendo algo malo. Perdonarlos me parecía totalmente irrazonable. Me tomó mucho tiempo estar dispuesta a hacer eso. Cuando finalmente lo hice, me liberó, y le insto a que perdone a cualquiera contra quien tenga algo.

Aprender a perdonar es solamente una de muchas lecciones que Dios me ha enseñado; sobre su manera de vivir, razón por la cual digo que es una jornada de toda la vida. Yo aún sigo aprendiendo. Quiero que sepa que cada senda por la que me ha guiado el Espíritu Santo en este camino nuevo me ha llevado siempre a un lugar mejor que el que ocupaba antes. Dios nunca nos pedirá que hagamos algo difícil a menos que nos conduzca a una vida mejor.

Como el camino nuevo no siempre es fácil, quizá a veces sea tentada a regresar a sus viejos caminos; pero si resiste esa tentación y le pide a Dios que le ayude a persistir en la nueva manera de vivir, eso hará que su vida sea mejor y finalmente más fácil de lo que pensó que fuera posible.

Declare lo siguiente:

Decido abandonar mis viejos caminos y dejar que el Espíritu Santo me guíe en un camino nuevo y vivo.

5

~~La meta de un alma sana~~

Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.

3 Juan 2

La mayoría de las mujeres que conozco fijan y cumplen metas cada día, como:

“Comprar la comida. Hacer la colada. Llevar a los niños a la escuela. Recoger la receta de mamá. Comprar el regalo de cumpleaños de María”. También fijamos metas para cada semana y cada año, como asistir a la iglesia cada domingo o ir de vacaciones en verano. Pero ¿cuántas mujeres tienen esta meta: “Trabajar en que mi alma esté sana”? Es una de las más importantes de todas.

Un alma sana es un alma en paz y en descanso. No está molesta, preocupada, enojada, avergonzada o temerosa. Es fuerte y firme, llena de amor, gozo, esperanza, compasión hacia otros, y confianza en Dios. Puede manejar los altibajos de la vida adecuadamente y vivir la vida diaria con tranquilidad.

Al leer la descripción de un alma sana, quizá piense: ¡Ah, eso suena muy bonito! Me encantaría eso, pero no creo que sea posible porque estoy lidiando con [llene el espacio]. Cuando llene el espacio en blanco, tal vez diga “padres ancianos”, o “adolescentes difíciles”, o “una grave enfermedad”, o “pérdida de empleo”, o “una relación abusiva”, o “perder mis amistades”, o “problemas en mi matrimonio”, o “problemas financieros”, o “estrés irrazonable en el trabajo”. Hay todo tipo de situaciones que le harán pensar que realmente no puede tener un alma sana. Pueden significar que tiene que trabajar duro para mejorar la salud de su alma, pero no lo prohíben. En realidad, el hecho de que esté atravesando esas cosas no es un obstáculo para un alma sana; ¡es la razón por la que necesita tenerla! Mientras más sana esté su alma, más fuerte será usted y mejor podrá manejar sus circunstancias más desafiantes.

Igual que usted, yo no soy ajena al estrés, pero he aprendido que *sucedarán*

cosas que nos molesten. No tenemos control sobre eso, pero como Dios nos ha dado el fruto de la templanza o dominio propio (Gálatas 5:22-23) y debido a que podemos pedirle a Él que nos ayude, sí tenemos control sobre el modo en que respondemos a esas cosas. Puedo garantizarle, basándome en la experiencia personal, que es mucho mejor enfrentar retos con un alma sana que con un alma

débil o herida.

Un alma sana es una meta digna para todas nosotras. Entiendo que en muchos aspectos es más fácil comprar la comida o dejar a los niños en la escuela que trabajar en llegar a estar sana en su mente, voluntad y emociones. También sé que es una de las mejores cosas que hará jamás por usted misma y que Dios le ayudará a hacerlo. Puede parecerle difícil, ¡pero todo es posible para Él!

Declare lo siguiente:

Estoy decidida, con la ayuda de Dios, a tener un alma sana, y estoy comprometida a hacer lo necesario para conseguirlo.

6

Vencer al acusador

Entonces oí una gran voz en el cielo, que decía: Ahora ha venido la salvación, el poder, y el reino de nuestro Dios, y la autoridad de su Cristo; porque ha sido lanzado fuera el acusador de nuestros hermanos, el que los acusaba delante de nuestro Dios día y noche. Y ellos le han vencido por medio de la sangre del Cordero y de la

palabra del testimonio de ellos, y menospreciaron sus vidas hasta la muerte.

Apocalipsis 12:10-11

A veces el diablo complica el proceso de sanidad porque bombardea su mente con acusaciones y pensamientos negativos. Susurrará a su mente acusaciones como: “Estás tan herida que nunca podrás ser sanada”. “No eres digna de tener una vida mejor que la que tienes ahora”. “Te mereces el dolor que estás atravesando”. El diablo es un mentiroso, y quiere que se sienta usted culpable y condenada. Él pone pensamientos en su mente, pero eso no significa que sean

ciertos. La mente es parte del alma, y para que su alma sea sanada, su mente también necesita ser sanada y renovada. El diablo a menudo carga contra el pueblo de Dios en el campo de batalla de la mente, e intentará influenciar sus pensamientos y usarlos para detener o ralentizar su jornada de sanidad.

El modo de vencer y conquistar al acusador es creer las promesas de Dios más de lo que creemos las mentiras que el enemigo pone en nuestra mente. Es muy importante recordar que todos los pensamientos que entran en nuestra mente no son necesariamente ciertos. Solamente la Palabra de Dios es verdad.

Apocalipsis 12:11 nos dice cómo conquistar al acusador: con la sangre del

Cordero (Jesús) y la palabra de nuestro testimonio, la que significa conocer la Palabra de Dios y permitir que sea nuestra guía para la vida. También es bueno

hablar a otros de lo que Dios ha hecho por usted. Como una persona cuya alma está en el proceso de sanidad, parte de su testimonio aún se está fraguando; pero parte de él ya está establecido: usted es una hija de Dios amada y redimida, ¡llena de potencial! Es usted un milagro en proceso, una obra maestra de la mano de Dios. Mientras aún estaba en pecado, Jesús murió por usted (Romanos 5:8),

de modo que imagine lo que Él quiere hacer por usted ahora que ha sido perdonada y desea crecer en su relación con Él. No importa lo que usted piense o cómo parezcan las cosas en este momento en su vida, ¡los planes de Dios para su futuro le asombrarán!

Los grandes planes de Dios para su vida se desarrollarán día a día a medida que sigue viviendo por su Palabra y permite que Él le dirija. Recuerde esto cuando el diablo lance acusaciones contra usted en su mente. Recuérdele la sangre de Jesús y la palabra de su testimonio, que es que Dios le está sanando y fortaleciendo más y más cada día. Abra la Palabra de Dios y lea todas las cosas maravillosas que Dios dice de usted en lugar de escuchar las mentiras del enemigo.

Declare lo siguiente:

Venzo cada acusación del enemigo mediante la sangre de Jesús y la palabra de mi testimonio.

7

Deje fluir sus lágrimas

Cuando oí estas palabras me senté y lloré, e hice duelo por algunos días, y ayuné y oré delante del Dios de los cielos.

Nehemías 1:4

Nehemías no tenía miedo a la emoción, ni era reticente a mostrarla. Notemos que él se sentó e hizo duelo. Algunas personas se niegan a mostrar ningún tipo de emoción externa, lo cual no es saludable. Los sentimientos reprimidos son dañinos y necesitan ser liberados. Si no liberamos nuestras emociones en los momentos apropiados, como hizo Nehemías cuando oyó que los muros de Jerusalén habían sido destruidos, nuestras emociones nos carcomerán por dentro.

Ahogar o reprimir nuestros sentimientos también puede causar problemas físicos, como problemas para dormir y problemas digestivos. Quizá ha oído de personas que han visitado a un médico, porque se sentían tan mal que estaban convencidas de que algo malo les ocurría. Cuando les realizaron todo tipo de análisis médicos, el médico no encontró nada y simplemente dijo que sus síntomas estaban relacionados con la ansiedad. Nuestras emociones siempre se manifestarán de algún modo, de manera que es mejor que las abordemos antes de que nos aborden.

Dios nos creó con lagrimales y la capacidad de llorar, lo cual debe significar que habrá momentos en la vida cuando, al igual que Nehemías, necesitemos llorar. Ana, la mujer del Antiguo Testamento, lloró e incluso dejó de comer porque estaba quebrantada de corazón por no tener un hijo (1 Samuel 1:7). David y los hombres que estaban con él cuando descubrieron que los amalecitas habían quemado la ciudad de Siclag y se habían llevado cautivos a todos, “alzaron su voz y lloraron, hasta que les faltaron las fuerzas para llorar” (1

Samuel 30:41)-22). David también lloró cuando su hijo enfermó mortalmente (2

Samuel 12:21-22). Incluso Jesús lloró por la muerte de su amigo Lázaro (Juan

11:35).

Las lágrimas son, sin ninguna duda, parte del proceso de sanidad en nuestra alma. Dios habla mediante el profeta Jeremías: “Derrama como agua tu corazón ante la presencia del Señor” (Lamentaciones 2:19). Esto nos asegura que Dios quiere que le llevemos a Él nuestro dolor. Podemos contarle todo al respecto, sin retener nada. Él de todos modos lo sabe todo, pero sacarlo a la luz es muy útil para nosotras.

Aunque a veces es importante expresar nuestros sentimientos profundos mediante las lágrimas, Dios no nos creó para que nos quedemos indefinidamente en un periodo de lloro. Hay “tiempo de llorar, y tiempo de reír” (Eclesiastés 3:4). La Palabra de Dios nos promete: “Por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría” (Salmos 30:5). A pesar de lo que esté atravesando en este momento, pida a Dios que le ayude a lidiar con ello de manera saludable. Llore cuando necesite hacerlo, pero recuerde siempre que el periodo de tristeza llegará a su fin. A medida que camine con Dios, Él le guiará a un gran gozo.

Declare lo siguiente:

Expreso mis emociones de maneras saludables, sabiendo que la tristeza finalmente conducirá al gozo.

8

Jesús es el mejor tipo de Ayudador

Y aunque era Hijo, por lo que padeció aprendió la obediencia; y habiendo sido perfeccionado, vino a ser autor de eterna salvación para todos los que le obedecen.

Hebreos 5:8-9

¿Ha intentado alguna vez descubrir cómo hacer que funcione adecuadamente un aparato o un dispositivo electrónico? Ese tipo de cosas se les dan bien a las personas que saben mucho de tecnología, pero pueden ser muy frustrantes para personas como yo, que no tenemos conocimiento tecnológico, ¡y solo queremos que el dispositivo funcione! He aprendido que, si accidentalmente toco el botón equivocado en mi teléfono y comienzo a tener problemas con él, lo único que necesito es buscar a una persona joven que me ayude. Aunque yo tengo más edad y también mucha más experiencia en la vida que una persona de sexto grado que puede arreglar mi teléfono, ese joven tiene algo que yo no tengo: experiencia específica con la tecnología actual. Quizá yo sepa mucho en muchas

áreas, pero no puedo arreglar mi teléfono, necesito ayuda, y el mejor tipo de ayudador es alguien con experiencia.

Jesús tiene toda la experiencia que se requiere para ayudarnos a lo largo de nuestra jornada de sanidad. Hebreos 5:8-9 me dice mucho no solo sobre Él, sino también sobre mi vida y la de usted. Jesús necesitaba cierta experiencia a fin de entender verdaderamente nuestro dolor y convertirse en nuestro Sumo Sacerdote que puede ayudarnos a sanar. Mi experiencia con el poder sanador de Jesús hace que yo sea una buena persona para decir con valentía a otros que Él sanará sus almas heridas igual que sanó la mía, y la experiencia que usted tiene hará lo mismo.

Jesús sufrió mucho y obtuvo experiencia como resultado, su experiencia lo equipó para llevar a cabo lo que Dios quería que hiciera. Hebreos 4:15 dice que

“no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades”, porque Él ya ha pasado por las cosas que nosotras sufrimos. Espero que piense en este versículo con frecuencia y permita que le dé esperanza y confianza en que lo que está atravesando le permitirá ayudar a otros.

Quiero alentarla en este día, incluso en este momento, a ofrecer su experiencia a Dios para que Él la use, si nunca ha hecho eso. A pesar de cuán confuso, doloroso o difícil pueda ser, Él puede utilizarlo para proporcionarle la experiencia que necesita para ayudar a otra persona. Recuerdo muy bien que un día hice esta oración: “Dios, soy un caos quebrantado, pero soy tuya si puedes usarme”. Él lo hizo. Decidió usarme de maneras específicas para ayudar a otros, y creo que hay también una manera específica en la que Él quiere usarle a usted. Nada de lo que entregamos a Dios queda jamás desperdiciado, de modo que entréguele a Él su dolor hoy y compruebe cómo Él utilizará su experiencia.

Declare lo siguiente:

Confío en que Dios usará mis experiencias dolorosas para ayudar y alentar a otros.

9

~~Es libre para ser usted misma~~

De modo que, si alguno está en Cristo, nuestra criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas.

2 Corintios 5:17

Cuando hemos sido heridas profundamente en nuestra alma, podemos batallar con la identidad como resultado, queriendo decir que vamos por la vida sintiendo que no sabemos quiénes somos verdaderamente. Esto puede hacer que nos sintamos confusas, sin propósito o sin dirección, vacías e insatisfechas a pesar de cuánto intentemos encontrar satisfacción. Una razón por la que nuestras heridas tienen un efecto tan negativo en nuestra identidad es que causan que queramos ocultar nuestros verdaderos sentimientos y vacilamos en expresar quiénes somos realmente. Por ejemplo, si alguien tiene miedo a ser vulnerable, quizá finja ser dura, segura de sí misma y autosuficiente para evitar que otros la consideren débil o necesitada. Este tipo de fingimiento de ser algo que no somos o presentar cierta imagen que no nos representa de modo preciso puede ser una tentación para todo aquel que ha sido herido. Nuestra hambre de aceptación y aprobación puede causar que intentemos alterar nuestra personalidad para intentar ser lo que creemos que la gente quiere que seamos en lugar de ser libres para ser nosotras mismas.

El camaleón es un animal parecido al lagarto que puede cambiar de color para así mezclarse con el entorno que le rodea. Los camaleones lo hacen para protegerse a sí mismos. Si sus depredadores no pueden distinguirlos de una rama o una hoja, no pueden hacerles daño. Aunque las personas no podemos cambiar de color, tenemos nuestros propios mecanismos de protección, uno de los cuales es desarrollar una identidad falsa para guardarnos contra el rechazo o la desaprobación. Quiénes tienen miedo al rechazo se convierten con frecuencia en personas

que agradan a otros, haciendo lo que creen que otros quieren que hagan el lugar de llegar a ser ellos mismos. Eso es triste, porque nunca seremos verdaderamente libres hasta que seamos libres para ser nosotras mismas.

El mundo nos insta a conformarnos a su imagen. Nos dice lo que deberíamos vestir, cómo deberíamos llevar nuestro cabello, qué tipo de auto deberíamos conducir, cuánta educación formal necesitamos, y muchas otras cosas. Intuitivamente sentimos que, si no estamos a la altura de las normas del mundo, no seremos aceptadas.

Dios nos ama y nos acepta incondicionalmente, y cuando recibimos a Jesús como nuestro Salvador, Él nos renueva. Todas las viejas presiones que hemos sentido se desvanecen. Ya no tenemos que sentir culpabilidad por los viejos errores. Cuando Dios nos hace nuevas, somos como un montón fresco de arcilla espiritual. El mundo quiere formarnos a su imagen, pero el Espíritu Santo quiere moldearnos y hacer de nosotras algo nuevo, darnos forma de tal modo que podamos cumplir los maravillosos planes que Dios tiene para nuestra vida. En

Cristo, somos finalmente libres para ser nosotras, y esa es la mejor persona que posiblemente podemos ser.

Declare lo siguiente:

Como estoy en Cristo, todo lo viejo ha pasado. ¡Dios me ha hecho nueva!

10

Creer y ver

Por tanto, os digo que todo lo que pidieréis orando, creed que lo recibiréis, y os vendrá.

Marcos 11:24

Si miramos la vida sin considerar las promesas de Dios, lo único que tenemos es lo que vemos o sentimos; pero con las promesas de Dios, lo que parece imposible se vuelve posible. El único requisito de Dios es que creamos lo que Él dice más de lo que creemos cualquier otra cosa. El mundo dice: “No creeré hasta que lo vea”, pero Dios dice: “Cree y entonces verás”.

¿Qué cree acerca de usted misma, su pasado y su futuro? ¿Cree que las cosas siempre serán como han sido siempre? Espero que no, porque si las cosas en su vida no han sido buenas, eso significa que está atascada en eso como su destino. Quizá no tuvo un buen comienzo en la vida, ¡pero puede tener un final estupendo! Sé que eso es cierto, porque Dios dice en su Palabra que Él tiene un plan bueno para nuestro futuro, uno que debería llenarnos de esperanza

(Jeremías 29:11). Cuando las personas han sido heridas emocionalmente, eso afecta negativamente su modo de pensar. sus pensamientos son con frecuencia negativos, especialmente acerca de sí mismas y de su vida en general. Quizá viven con lo que la Biblia llama “malos presagios”, que es una expectativa de que algo malo va a suceder. Sin embargo, la Palabra de Dios renueva nuestra mente; nos enseña cómo pensar y esperar que sucedan cosas buenas. Nos da una nueva actitud que nos permite vivir con alegría y esperanza en lugar de hacerlo con tristeza, depresión y desaliento. Toma tiempo y paciencia ver los cambios que usted desea, de modo que no espere que las cosas cambien de la noche a la

mañana. La Palabra de Dios tiene poder inherente en ella, y cuando aprendamos a

pensar de acuerdo con Dios, veremos cambios positivos en nuestra vida. Pero recuerde: creer debe estar antes de ver. Dios le dijo a David que sería rey, pero pasaron veinte años antes de que él se pusiera esa corona. David atravesó muchas pruebas difíciles de su fe mientras esperaba, pero en el momento adecuado se convirtió en rey. Igual que David, en el momento adecuado usted

será todo lo que Dios quiere que sea y tendrá todo lo que Él quiere que tenga. Simplemente siga creyendo las promesas de Dios, ¡y niéguese a abandonar!

Pida a Dios cosas en oración que son imposibles y crea que las verá suceder. Mientras espera a que Dios sane su alma herida, manténgase ocupada ayudando y siendo buena con otras personas. La Biblia nos dice que confiemos en Dios y hagamos el bien (Salmos 37:3). Cada mañana, pida a Dios que le muestre a alguien a quien pueda ayudar ese día, y cuando lo haga, su gozo aumentará y estará sembrando semillas para su propia cosecha.

Declare lo siguiente:

Creo en la Palabra de Dios, a pesar de cómo se vean mis circunstancias, y espero ver todas las buenas promesas de Dios cumplirse en mi vida.

11

La senda sin dolor

Lo que llega fácilmente no perdurará, y lo que perdura no llegará fácilmente.

Anónimo

Frecuentemente demoramos nuestra propia sanidad, porque seguimos buscando una senda sin dolor. Queremos ponernos bien, pero no queremos que duela. Eso es comprensible, pero las cosas poderosas nunca llegan fácilmente. Lo que Jesús hizo por nosotros no llegó fácilmente.

No quiero darle una falsa esperanza, de modo que le diré abiertamente que, si usted ha sido abusada, abandonada, rechazada o herida mediante la enfermedad crónica o las decepciones en la vida, su jornada hacia la sanidad no será fácil, pero valdrá la pena. La razón de que no sea fácil es que tendrá que exponer áreas de su vida que quizá ha mantenido ocultas o reprimidas en algún lugar en lo profundo de su ser, negándose incluso a admitir que es usted una persona herida.

Solo la verdad nos hará libres, pero enfrentar esa verdad quizá sea una de las cosas más difíciles que hagamos jamás. Por ejemplo, todos los niños quieren que sus padres los amen, y yo descubrí que incluso como adulta, seguía estando herida y defraudada por mis padres, porque seguía intentando obtener algo de ellos que sencillamente ellos no sabían cómo darme.

Un día me miré en el espejo y dije: “Joyce, tus padres no te amaban, y nunca lo harán. No fue culpa tuya, ¡de modo que suéltalo y avanza!”. Dolió enfrentar eso, pero también me hizo libre para dejar de estar frustrada y decepcionada conmigo misma por intentar obtener algo que mis padres no podían o no querían darme. Ellos mismos estaban heridos y ni siquiera sabían lo que era el amor verdadero.

Quizá tenga que enfrentar algo sobre usted misma que será difícil de hacer; Yo tuve que enfrentar que era una persona amargada, llena de autocompasión;

egoísta y egocéntrica, y controladora, solo por mencionar algunas cosas. Cuando Dios comenzó a tratar conmigo acerca de esas cosas, le aseguré que tenía una muy buena razón para toda mi mala conducta. Después de todo, ¡había sido abusada! Él me hizo saber que, aunque sí tenía una buena razón, no tenía ningún derecho a seguir comportándome erróneamente, porque Él estaba dispuesto a

hacerme libre. Dejar de sentir lástima de mí misma me resultó difícil, porque para entonces era literalmente adicta a la autocompasión y era mi emoción favorita siempre que las cosas no salían como yo quería. Por fortuna, Dios siguió tratando conmigo hasta que fui libre, y Él quiere hacer lo mismo por usted.

Dios nunca permite que llegue sobre nosotros más de lo que podamos soportar, y puede estar segura de que, si Dios está tratando con usted acerca de algo, es el momento correcto para soltar algo viejo y agarrar el nuevo modo de vida que Él ofrece. Quizá no se sienta preparada para enfrentar algo doloroso, pero el Espíritu Santo, que es su Ayudador, estará con usted en cada paso en el camino, y le fortalecerá y le capacitará para poder hacerlo.

Le aliento a que deje de buscar un camino fácil y sepa en su corazón que algunas veces Dios tiene que guiarnos por el camino largo y difícil por nuestro propio bien. Aprenderá cosas a lo largo del camino que serán de gran valor para usted en el futuro. Las cosas fáciles nunca le hacen más fuerte, pero sí lo hacen las difíciles. Tómese de la mano de Dios y confié en su dirección cuando incluso no lo entienda.

Declare lo siguiente:

No tengo miedo a la dificultad porque sé que Dios me capacita para
hacer lo que necesite hacer en la vida.

12

Nada puede arrebatarle del amor de Dios

Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. 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 8:37-39

Lo que todas queremos más que ninguna otra cosa es ser amadas y aceptadas incondicionalmente. Si no hemos recibido eso cuando somos adolescentes o adultas jóvenes, tenemos el alma herida y somos incapaces de operar del modo en que Dios quiso. Él nos creó para el amor y la aceptación, no para el abuso y el rechazo.

La buena noticia es que si no obtuvimos lo que necesitábamos y deberíamos haber tenido de las personas en nuestro pasado, podemos obtenerlo de Dios ahora, y nos sanará. Mi padre, quien abusó de mí, me decía que me amaba, pero su tipo de amor hacía daño, de modo que crecí con necesidad de amor, pero teniendo miedo. No confiaba en las personas que me decían que me amaban, y me resultaba difícil incluso aprender a recibir el amor de Dios, porque sentía que yo estaba dañada y no era digna de ser amada.

Cuando finalmente permití que Dios entrara en mis heridas, una de las primeras cosas que Él comenzó a enseñarme era que me amaba incondicionalmente. Finalmente acepté que Él me amaba, pero seguía sintiendo que ese amor debía tener condiciones, de modo que trabajé duro en ser perfecta para así poder merecer su amor. Quizá usted ha experimentado o está

experimentando lo mismo. Si las personas que debían amarnos no lo hicieron, entonces estamos convencidas de que hay algo malo en nosotras que nos hace indignas de recibir amor. Realmente me tomó algunos años llegar a estar totalmente convencida del amor de Dios por mí hasta el punto de que nada ni nadie podía arrebatármelo.

Este amor de Dios, interminable y perfecto, está a nuestra disposición, y es lo más maravilloso que podríamos tener jamás. El amor perfecto de Dios nos hace libres del temor (1 Juan 4:18). Si se parece usted a mí en algo, tiene muchos temores en su vida, pero puede ser libre de cada uno de ellos al aprender a empaparse del amor de Dios regularmente. Quizá sienta temor, pero si conoce el amor de Dios no tendrá que obedecer al temor. Puede seguir adelante incluso si siente temor porque sabe que, a pesar de todo, Dios siempre estará a su lado. Si comete un error, Él le ayudará a recuperarse y seguir avanzando.

El amor de Dios es el bálsamo sanador que necesitamos para nuestra alma herida. Estudie versículos sobre el gran amor de Dios por usted y aprenda a declararlos en voz alta sobre su vida. No pasará mucho tiempo hasta que comience a creer la verdad de la Palabra de Dios, y le sanará.

Declare lo siguiente:

Dios me ama incondicionalmente, y no tengo que inclinarme ante el temor.

13

Amar la Palabra de Dios

*Hijo mío, está atento a mis palabras; inclina tu oído a mis razones.
No se aparten de tus ojos; guárdalas en medio de tu corazón;
porque son vida a los que las hallan, y medicina a todo su cuerpo.*

Proverbios 4:20-22

Las palabras de Dios son vida para nosotras y llevan sanidad a cada área de nuestra vida, incluyendo nuestra vida interior (alma). Su Palabra es realmente medicina para un alma herida. Al igual que hay diferentes tipos de medicinas disponibles para varias enfermedades y heridas del cuerpo físico, la Palabra de Dios es medicina que sana nuestra mente, emociones, voluntad, actitudes, conciencia y conductas. Tiene un efecto positivo en nuestro gozo, paz y confianza. Puede curar el temor, la inseguridad y la negatividad.

Igual que recibimos una receta de un médico y tomamos pacientemente nuestra medicina tantas veces como debamos hacerlo, y lo repetimos cuando lo necesitamos, deberíamos ver de la misma manera la Palabra de Dios. Por ejemplo, si tenemos temor, hay incontables versículos que nos ayudarán a lidiar con el temor, o si estamos preocupadas o ansiosas, podemos acudir a la Escritura y encontrar ayuda. Estoy convencida de que no tenemos ningún problema para el que la Palabra de Dios no tenga una respuesta.

El estudio de la Biblia puede parecerle abrumador, y si es así, le recomiendo que se una a un grupo de estudio de la Biblia en el que se explique la Escritura, o encuentre algún pastor o maestro bíblico que sea muy práctico en su enseñanza y haga que la Palabra de Dios sea aplicable a su vida diaria. No diga simplemente: “Intento leer la Biblia y no la entiendo”. Esté decidida a encontrar un modo de entenderla, y comience pidiendo al Espíritu Santo que le ayude a aprender algo

cada vez que abre la Escritura para leerla. Después de más de cuarenta años, yo sigo haciendo eso cada mañana cuando estudio. El Espíritu Santo es nuestro

Maestro.

Una de las cosas que me ha ayudado mucho fue leer buenos libros basados en la Biblia en cualquier área en la que necesitaba ayuda. Leí libros sobre rechazo, vergüenza, culpabilidad, temor, preocupación y sanidad emocional. Aprenda a estudiar sobre aquellas áreas en las que necesita ayuda en lugar de abrir la Biblia

al azar y leer algo a fin de tachar de su lista el día de lectura de la Biblia.

Personas heridas y disfuncionales han pagado cientos de miles de dólares para acudir a centros de tratamiento, o para recibir consejería profesional. Voy a añadir rápidamente que ambas cosas pueden ser muy buenas, pero a veces esas mismas personas no pagarán veinticinco dólares por un libro basado en la Biblia de un autor cristiano, o una pequeña cantidad para asistir a una conferencia cristiana que podría ser transformadora para ellos.

Si usted se toma en serio la sanidad de su alma herida, entonces necesitará desarrollar un amor por la Palabra de Dios. ¡Véala tal como es! No son meramente palabras en tinta negra sobre páginas blancas. Es vida, sanidad, fortaleza, valentía, y cualquier otra cosa que usted necesite.

Declare lo siguiente:

La Palabra de Dios es mi vida y mi fuerza, ¡y la amo!

14

~~Usted no es un bien dañado~~

Y vosotros estáis completos en él, que es la cabeza de todo principado y potestad.

Colosenses 2:10

Las mujeres que han sido abusadas de cualquier manera sienten con frecuencia que están dañadas y sin solución. Yo me crié pensando que nadie me querría nunca como esposa debido a lo que mi padre me había hecho. De modo que cometí el error de casarme con el primer muchacho que mostró interés en mí, a los dieciocho años de edad, y él tenía incluso más problemas que yo. Tras cinco años más de abuso por su parte, obtuve el divorcio. Aquellos cinco años estuvieron llenos de dolor que yo podría haber evitado si no hubiera estado tan desesperada por ser amada y con temor a no serlo nunca.

A pesar de lo que le haya sucedido en el pasado, no es usted un bien dañado, porque cuando estamos en Cristo nos convertimos en nuevas criaturas por completo y las cosas viejas pasaron (2 Corintios 5:17). Como dice la escritura, “estamos completos” en Él. Cualquier cosa que no obtuvimos de las personas podemos obtenerla de Dios. Él nos recompensa por todo el maltrato que hemos experimentado en la vida, y entonces, en su bondad, Él usa esas cosas dolorosas para ayudarnos a que podamos ayudar a otros. ¡Dios nos hace fuertes en nuestros lugares quebrados!

Cómo se ve a usted misma es muy importante. Es más importante de lo que cualquier otra persona piense de usted. Dios ve el fin desde el principio, y créame, a pesar de cuán malo fue su inicio, puede tener un final estupendo en su vida. No puede cambiar cómo fueron las cosas, pero puede avanzar y nunca mirar atrás. Las personas piensan a menudo: *Ojalá no me hubiera sucedido eso, pues tendría una vida mejor.* No obstante, puede tener una vida estupenda a pesar de lo que le haya sucedido, porque Dios es un experto en los nuevos

comienzos y los nuevos inicios.

Puede que aún esté lidiando con algunos de los efectos de un pasado doloroso, pero llegará el momento en que no habrá ninguna evidencia de que eso sucedió. Hace unos años tuvieron que sustituirme la cadera, y me dolió durante varias semanas mientras se estaba curando. Gradualmente fui mejorando cada

vez más, y ahora ni siquiera puedo decir que me hicieron esa cirugía. Tengo una cadera nueva, y es más fuerte que la vieja. Dios obra en nuestras almas del mismo modo. Cuando exponemos nuestras heridas a Él y le pedimos sanidad, duele y el dolor puede que empeore durante un tiempo, pero gradualmente vamos mejorando cada vez más, y al final seremos más fuertes que nunca.

Si usted cree que es un bien dañado y que siempre tendrá una vida inferior, entonces eso es lo que experimentará. Dios nos ha prometido muchas cosas maravillosas, pero tenemos acceso a cada una de ellas creyendo que son para nosotras y recibéndolas por la fe. Jesús murió para que usted tuviera una vida maravillosa, gozosa y pacífica, y le insto a no conformarse con nada menos.

Declare lo siguiente:

Estoy completa en Cristo, y soy una persona nueva en Él. Las cosas viejas pasaron y todas las cosas son hechas nuevas.

15

Establecer límites

El temor del hombre contra lazo; mas el que confía en Jehová será exaltado.

Proverbios 29:25

Está mal que cualquiera intente controlarnos, pero es igualmente erróneo que nosotras lo permitamos. Debemos defendernos y estar decididas a agradar a Dios en lugar de agradar a otras personas. Mi madre permitió que mi padre la controlara por temor, y todos en la familia pagaron el precio de su negativa a defenderse a sí misma y a nosotros. El temor es algo real, pero no tiene ningún poder sobre nosotras excepto el que le otorguemos. El autor y psicólogo Henry Cloud dice que obtenemos lo que toleramos.

Lo mejor es no comenzar nunca una relación permitiendo que nos controlen y nos manipulen. Pero si usted ya está en esa situación, no es demasiado tarde para defenderse. Será más difícil hacerlo de lo que habría sido si hubiera puesto límites desde el inicio de la relación, pero aun así puede hacerse. Hágale saber a la persona que la está controlando que entiende que usted ha estado permitiendo que le controle, y que ya no dejará que eso continúe. La otra persona quizás reaccione de manera enojada e incluso violenta, pero al final la respetará por ello.

Es la voluntad de Dios para nosotras que sigamos la guía del Espíritu Santo, y para poder hacer eso descubriremos que a menudo debemos decir no a las demandas de las personas. Las personas que mantendrán una relación con usted, si pueden controlarle, en realidad no le aman. Simplemente le están utilizando para que les ayude a obtener lo que quieren. Usted se merece algo mejor que eso, y es demasiado valiosa para permitir que nadie la abuse o utilice mal.

Si tiene una historia de no levantar la voz o simplemente “seguir la corriente para llevarse bien”, dar el primer paso hacia la libertad será lo más difícil.

Satanás se deleita en robarle el destino que Dios ha ordenado para usted, y puede hacerlo fácilmente mediante el temor a otras personas. El apóstol Pablo dijo que, si él hubiera intentado ser popular ante la gente, no se habría convertido en un apóstol del Señor Jesucristo (Gálatas 1:10). Piense seriamente en eso por un momento, y entonces eche un vistazo a su propia vida y asegúrese de no estar perdiéndose la voluntad de Dios por estar demasiado preocupada en mantener contentas a otras personas.

Deberíamos querer agradar a las personas y hacerlas felices, pero no si el precio de hacerlo es desobedecer a Dios. La Palabra de Dios nos dice que sigamos la paz, y quiero recomendar con firmeza que comience a hacer eso. Cualquiera que se interese verdaderamente por usted querrá que usted siga a Dios incluso si eso significa que no puede darle lo que esa persona quiere. Dios está siempre con usted para ayudarle a hacer lo que tiene que hacer.

Declare lo siguiente:

Vivo para agradar a Dios, ¡no a las personas!

16

~~Es usted querida~~

El amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado.

Romanos 5:5

Uno de los versículos más poderosos en la Biblia es 1 Juan 4:8, que dice: “El que no ama, no ha conocido a Dios; porque *Dios es amor*” (cursivas de la autora). En otras palabras, la naturaleza de Dios es amor, y es más poderoso que cualquier otra cosa en el universo. Todo lo que Él tiene que ofrecernos es amor; todo lo que hace está arraigado en el amor, y es imposible que Dios sea otra cosa sino amoroso. Siempre que piense en Dios, lea sobre Él en su Palabra o hable con Él, puede estar segura de que Él le ama todo el tiempo.

El apóstol Pablo escribe en Romanos 5:5 que el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo. Cuando escogemos a Jesús como nuestro Señor y Salvador, el Espíritu Santo viene a habitar en nuestro corazón mediante la fe como uno de los regalos de Dios para nosotras.

Él hace muchas cosas por nosotras y obra en nuestras vidas de diversas maneras, una de las cuales es traernos el amor de Dios y recordarnos ese amor.

Una persona con un alma herida quizá batalla para creer que Dios le quiere. Quizá siente que no es lo bastante valiosa para ser amada por Dios, o tal vez tenga temor a que Dios es como las personas que han dicho que le amaban y después le hicieron daño. Pero lo que Dios quiere es que recibamos su amor por la fe, creyendo que Él es mayor que nuestros temores, nuestros fracasos, nuestras debilidades, y el dolor de nuestro pasado.

Cuando somos capaces de estar firmes en el conocimiento de que Dios nos quiere, nuestro corazón se llena de confianza, paz, gozo, esperanza, interés por los demás, y actitudes positivas hacia nuestro futuro.

Le animo a que pida al Espíritu Santo que siga revelándole el amor de Dios

de maneras personales, y lea versículos sobre el amor de Dios. También le aliento a que memorice los siguientes versículos para ayudarse a usted misma a estar más firmemente establecida en el hecho de que Dios le ama. Aquí tiene algunos para comenzar:

- “Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna” (Juan 3:16).
- “Con amor eterno te he amado; por tanto, te prolongué mi misericordia” (Jeremías 31:3).
- “Mas tú, Señor, Dios misericordioso y clemente, lento para la ira, y grande en misericordia y verdad” (Salmos 86:15).
- “Mas Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros” (Romanos 5:8).

Al meditar en estos versículos y otros similares, y pedir al Espíritu Santo que haga que sean reales y personales para usted, crecerá en su confianza en que Dios le quiere.

Declare lo siguiente:

Cada día en todos los aspectos, ¡sé que Dios me quiere!

17

Cómo dar descanso a su alma

Solo en Dios halla descanso mi alma; de él viene mi salvación.

Salmos 62:1, NVI

Igual que mantener nuestro cuerpo sano requiere descanso adecuado, mantener nuestra alma sana requiere permitir que también descanse. Cuando estemos en total descanso en nuestra mente, voluntad y emociones, solamente entonces seremos libres de la tiranía de las circunstancias y las personas que nos molestan. A veces enfrentamos situaciones que mantienen nuestra mente y emociones tan tensas que podemos sentir el agotamiento en nuestro interior, incluso si estamos descansadas físicamente.

Una manera fácil de dar descanso al alma es respirar profundamente, estar tranquilas y enfocarnos en otra cosa durante un rato. Por ejemplo, podría usted decir: “Estoy muy molesta por lo que está sucediendo con mi hijo, pero en este momento voy a enfocarme en el hecho de que Dios le ama, Dios me ama, y Dios es mayor que este problema”. Si está batallando con las peleas en su hogar, también podría decidir salir al exterior y dar un paseo cada día simplemente para apartarse de una atmósfera estresante temporalmente. Mientras va caminando, no permita que su mente siga en la situación que hay en casa. En cambio, escoja pensar pensamientos positivos u orar y dar gracias a Dios, porque Él está obrando en su familia y producirá paz a medida que usted lo siga a Él. A veces, cuando nuestra alma está agitada, es una buena idea darle un respiro y ver una buena película, divertida y limpia. Después de todo, “el corazón alegre constituye un buen remedio” (Proverbios 17:22).

Un término popular en estos tiempos es *cuidado personal*. Puede buscar en Google “ideas para el cuidado personal”, y le sorprenderá cuántas puede encontrar. Muchas de esas actividades también podrían denominarse “cuidado del alma” porque están pensadas para ayudarle a encontrar paz en medio del

ajetreo de la vida. Pero quiero advertirle contra mirar simplemente una lista e intentar llevarla a cabo. No todas las ideas son correctas para todo el mundo. Para una mujer, hornear pan podría darle descanso, mientras que a otra le resultaría estresante. Algunas disfrutarían verdaderamente de estar sentadas en un porche a solas tomando té o café, mientras que a otras les aburriría hacer eso.

Solamente usted puede determinar lo que daría descanso a su alma. Le aliento a que tome tiempo en este día para pensar y orar con respecto a maneras en que puede descansar y cuidar de su alma. El Espíritu Santo le dará ideas y le guiará hacia cosas que serán genuinamente relajadas para usted.

Si no está acostumbrada a dar descanso a su alma, quizá le tome tiempo y práctica aprender a hacerlo. No se desaliente en el camino. Recuerde que Dios terminará las buenas obras que Él comienza en nosotras (Filipenses 1:6). Sencillamente prosiga; no se rinda. Al final, poco a poco, su alma encontrará su descanso.

Declare lo siguiente:

Recordaré dar descanso a mi alma, igual que doy descanso a mi cuerpo,
tal como el Espíritu Santo me guíe.

18

La mejor cura para el alma

Bienaventurados los que oyen la palabra de Dios, y la guardan.

Lucas 11:28

Una mujer puede buscar todo tipo de ayuda para la sanidad emocional. Puede buscar libros o materiales audiovisuales, grupos pequeños en la iglesia, terapia individual o en grupo, o recursos en el Internet. Estas cosas quizá sean eficaces, pero algo que puedo garantizar que siempre producirá salud y fuerza al alma es la Palabra de Dios. Cuando estudiamos, creemos y obedecemos la Palabra, tienen lugar transformaciones asombrosas en nuestro interior. A pesar de lo que hagamos, eso nunca satisfará nuestras necesidades si no está basado en la Palabra de Dios. Conozco a personas que han gastado miles de dólares en terapias y programas de tratamiento que afirman poder cambiar sus vidas, y sin embargo, la sanidad y liberación que necesitaban no llegaron hasta que hicieron a Jesús su Señor y Salvador, y comenzaron a seguir su camino hacia la libertad y la sanidad obedeciendo la Palabra de Dios.

La Palabra de Dios está llena de promesas para aquellos que actúan según lo que Él dice que hagamos, y estas promesas son para todo aquel que cree y pone su confianza en Él. Piense en las siguientes promesas de la Escritura:

- “El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido” (Salmos 34:18, NVI).
- “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” (Isaías 41:10).
- “Porque los montes se moverán, y los collados temblarán, pero no se apartará de ti mi misericordia, ni el pacto de mi paz se quebrantará, dijo

Jehová, el que tiene misericordia de ti” (Isaías 54:10).

- “Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes—afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza” (Jeremías 29:11, NVI).
- “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas” (Mateo 11:28-29).
- “Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7).

El deseo y la meta de todo aquel que está herido es ser sanado. Cuando tenemos dolor, ¡no hay nada que queramos más que salir de eso! Conocer y creer las promesas de Dios es el mejor lugar para comenzar. No tiene usted que edificar el resto de su vida sobre el dolor del pasado. ¡Puede comenzar hoy mismo a edificarlo sobre las promesas de Dios!

Declare lo siguiente:

¡Creo que la Palabra de Dios es lo único que sanará mi alma!

19

~~El dolor no durará para siempre~~

Porque esta leve tribulación momentánea produce en nosotros un cada vez más excelente y eterno peso de gloria; no mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven.

2 Corintios 4:17-18

Al igual que usted, yo he enfrentado tiempos difíciles en la vida, y he aprendido a decirme a mí misma: “Esto no puede durar para siempre. Esto también pasará”. Cuando está atravesando dificultad, profundo desengaño, o alguna lucha que parezca imposible, es fácil ser tentada a pensar: *No puedo soportar esto ni un día más.*

El diablo se aprovecha de nuestros sufrimientos y heridas, y nos tienta a pensar varias veces al día que nuestras pruebas van a durar para siempre, que sufriremos el resto de nuestra vida, o que el efecto negativo de nuestros problemas será permanente. Pensamos, y a veces tememos, que nuestro dolor nos seguirá dondequiera que vayamos mientras tengamos vida. Lo cierto es que nada en la tierra dura para siempre. Lo único que tenemos que es eterno es nuestra vida en Cristo. En el contexto de la eternidad, las luchas que parecen interminables en esta vida son en realidad bastante breves. Dios siempre quiere sanarnos, restaurarnos y liberarnos.

Es posible que pueda mirar atrás al rumbo de su vida y recordar otras veces en que ha sido herida. Dios ha sido fiel para ayudarlo en esos momentos; puede tener confianza en que logrará superar este reto actual otra vez por medio de Cristo, que le fortalece (Filipenses 4:13).

El punto que Pablo establece en 2 Corintios 4:17-18 es que los periodos de dificultad siempre pasan. No duran para siempre. Atravesar pruebas es difícil, pero Dios está siempre a nuestro lado, ayudándonos, alentándonos, y peleando nuestras batallas por nosotros. El nunca quiere que permanezcamos en el dolor,

siempre quiere sanarnos.

Cuando sea tentada a desalentarse, porque siente que su jornada hacia la sanidad de su alma está tomando mucho tiempo, recuerde: “Esto también pasará”. Sus aflicciones quizá no le parezcan “leves y momentáneas” en este momento, pero desde la perspectiva de la eternidad lo son. A pesar de cuán difícil pueda parecer su situación, Dios le ama y tiene un buen plan para su vida. su futuro es brillante, y Él le está preparando para algo grande.

Romanos 8:28 dice que “*sabemos* que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados” (cursivas de la autora). Dios puede tomar incluso los sufrimientos y heridas que soportamos y utilizarlos para bien en nuestras vidas. No durarán para siempre, y Él los usará para fortalecernos y bendecirnos para que ayudemos a otros.

Declare lo siguiente:

La situación que enfrento actualmente no durará para siempre. ¡Dios tiene un gran plan para mi vida!

20

Usted tiene toda la fuerza que necesita

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.

Filipenses 4:13

Cuando nuestra alma ha sido herida, no siempre nos sentimos fuertes y capaces. De hecho, a menudo sucede lo contrario. Nos sentimos débiles, no estamos seguras de nosotras mismas, y podemos ser fácilmente intimidadas. En lugar de enfrentar nuestros retos con valentía, queríamos salir corriendo y escondernos de ellos. Nada de esto refleja la verdad de quiénes somos en Cristo. La verdad es que tenemos toda la fortaleza de Dios a nuestra disposición en todo momento. Quizá nos sentimos débiles en nosotras mismas, pero la fortaleza de Dios demuestra ser más efectiva cuando nos apoyamos y confiamos completamente en Él. La clave para tener fortaleza no es trabajar más duro o intentar actuar con fuerza cuando nos estamos desmoronando por dentro; es rendir nuestro corazón

a Dios y confiar en Él. Las iglesias en la actualidad están llenas de personas que conocen a Dios. Son salvas; creen que Dios es su Padre y confiesan a Jesús como Señor; pero algunas de ellas no conocen a Dios como la fuente de su fortaleza. Estos creyentes se pierden uno de los mayores regalos de Dios: su capacidad de fortalecernos, alentarnos y empoderarnos cuando nos sentimos débiles.

El apóstol Pablo debió haberse sentido débil a veces cuando escribió varios versículos sobre la fortaleza de Dios, incluido el versículo de hoy: Filipenses 4:13. Sabemos que batallaba con algún tipo de “aguijón en la carne” (2 Corintios 12:7) que lo molestaba. Quería que Dios se lo quitara, pero en cambio Dios

prometió darle la fortaleza para soportarlo, diciendo: “... mi poder se perfecciona en la debilidad” (2 Corintios 12:9).

Es comprensible que pueda usted sentirse débil cuando ha sido profundamente herida en su alma. A medida que Dios sana su alma, habrá veces en las que piense que simplemente no es suficientemente fuerte para confrontar o lidiar con las cosas que hay que confrontar. Hablando en lo natural, eso es cierto; pero no tiene que vivir según la realidad natural. Como creyente, puede vivir según la verdad espiritual, y la verdad es que, mediante el Espíritu Santo, Dios le dará fortaleza sobrenatural. Él la hará fuerte para hacer las cosas que tenga que hacer en la vida y para recorrer plenamente la jornada de sanidad en el que Él la está guiando.

El modo en que se ve a usted misma es el modo en que usted será. Si se ve a usted misma débil, encarará las situaciones que enfrente en la vida desde una posición de debilidad e inseguridad, pero Dios quiere que enfoque todo desde su posición de fortaleza en Él. Comience a verse usted misma fuerte porque está en Cristo, y Él es más fuerte que nada ni nadie. Puede extraer fortaleza de Él en cualquier momento que la necesite.

Declare lo siguiente:

¡Todo lo puedo por medio de Cristo porque Él me da la fortaleza!

21

No está sola

El que anda con sabios, sabio será.

Proverbios 13:20

A veces, las personas que han sido heridas profundamente utilizan el dolor o el abuso que experimentaron para excusar una conducta actual que no es correcta.

Otras veces, las personas que han sufrido heridas profundas quieren esconder su dolor porque se avergüenzan de él. Esto es especialmente cierto para quienes han soportado abuso sexual. Yo conozco eso de primera mano, porque mi padre me abusó sexualmente durante años cuando yo era pequeña.

Cuando Dave y yo llevábamos casados unos cinco años, asistimos a un seminario en nuestra iglesia. La oradora compartió su testimonio sobre haber sido abusada sexualmente por su padre. Yo no sabía de antemano que ella hablaría sobre este tema, y escuchar su historia sacó a la superficie un dolor que yo había escondido en mi corazón por mucho tiempo.

Queriendo ayudarme a sanar de mi pasado, Dave me compró el libro del testimonio de la mujer. Leer su historia me hizo enojar, porque me recordó lo que yo había experimentado. Obviamente, yo seguía teniendo dolor, aunque por años había intentado enterrarlo.

Cualquiera que sea su situación, quiero que sepa que alguna otra persona lo ha experimentado también. Igual que la oradora en el seminario me precedió en la jornada de sanidad del abuso sexual, alguien ha ido delante de usted también en su jornada. Aquella mujer había aprendido claves para la sanidad que yo necesitaba, y había estado dispuesta a compartirlas en su libro.

Quiero alentarle hoy a que encuentre libros, blogs, mensajes en audio o video, o posts en la Internet de personas que han experimentado las mismas luchas que usted ha enfrentado. Permita que la sanidad que Dios ha realizado en sus vidas le aliente, y permita que el hecho de que se han superpuesto a su dolor

le inspire a sobreponerse al suyo. Uno de los regalos de ser creyente en Jesucristo es que somos parte de la familia de Dios, y Dios utiliza personas en su familia para ayudar y fortalecer a otros.

Sin duda alguna, usted no querrá salir corriendo y contar su historia a cualquiera que quiera escuchar, especialmente si es un asunto sensible. Pero si le pide a Dios que envíe a su vida a personas sabias y de confianza que puedan ayudarlo, El lo hará. Una de las mejores maneras de mantenerse herida es quedarse aislada en su dolor, y una de las mejores maneras de ser sanada es estar dispuesta a hablar con otros para saber cómo Dios los ha sanado. Quizá Dios no haga por usted exactamente lo que ha hecho por otras personas, pero la sanidad y la victoria serán igualmente completas.

Declare lo siguiente:

No estoy sola en mi jornada hacia la sanidad en mi alma. Otros lo han recorrido y han salido victoriosos, ¡y yo también lo haré!

22

Su jornada es única

Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien.

Salmos 139:14

¿Se detiene alguna vez y piensa cuán única y especial es usted? Cuando nuestra alma esta herida, no siempre nos sentimos especiales. Algunas veces nos sentimos muy mal con nosotras mismas y nos sentimos poco amadas o indignas de amor. Pero todo aquel a quien Dios crea es una obra maravillosa, y Él nos ama a cada una de nosotras más de lo que podemos entender.

Igual que las estrellas del cielo, cada una de nosotras es diferente. Todas nacemos con diferentes personalidades, diferentes gustos, diferentes dones y capacidades, diferentes rasgos físicos, ¡incluso huellas dactilares diferentes! Cada una de nosotras tiene un papel especial que desempeñar en el plan general de Dios.

Muchas personas han sufrido heridas en su alma. El dolor tiene algunas similitudes, como sentimientos de decepción, rechazo o desesperanza, pero las personas los manejan de modo diferente. Algunos intentan enterrar su dolor, fingiendo que las situaciones que lo causaron nunca sucedieron. Otras lo expresan de maneras poco saludables, como adicciones o conductas excesivas. Y algunas personas han aprendido a lidiar con ello de maneras saludables.

Las personas escogen manejar su dolor de modo diferente, y Dios escoge sanar nuestro dolor de modo diferente. La jornada de una mujer hacia la sanidad no será como el de su mamá, el de su hermana o el de su amiga. Cuando Dios comienza a sanarnos, no podemos suponer que lo hará del mismo modo que ha sanado a otra persona, pero siempre podemos estar seguras de que lo hará del modo que sea mejor para nosotras. Lo único que necesitamos hacer es descubrir como nos está guiando y seguirlo a Él por ese sendero.

Dios escoge sanar a algunas personas en el contexto de un estudio bíblico o un grupo pequeño de la iglesia. Escoge sanar a otros en entornos más privados, quizá pasando tiempo con un pastor o consejero cristiano. Algunas personas encuentran sanidad en la naturaleza, y otras la encuentran en el arte creativo o la escultura. Sin importar cómo sea su jornada hacia la sanidad, puedo asegurarle dos cosas.

En primer lugar, su jornada estará diseñada por Dios precisamente para usted. En su profundo conocimiento y amor por usted, Él le guiará de una manera que sea la correcta para usted.

En segundo lugar, su jornada estará basada en su Palabra. Quizá Él le dirige a estudiar un libro concreto de la Biblia, como Efesios o Juan. Tal vez le dirige a estudiar ciertas partes de la Escritura, como Salmos o Proverbios, o quizá le indique en su corazón que debería estudiar versículos bíblicos sobre temas concretos que le ayudarán a sanar, temas como: recibir el amor de Dios, confiar en Dios, perdonar a otros, encontrar paz, encontrar gozo, o muchos otros temas.

Le aliento a que ore y le pida a Dios que le revele la jornada única que Él tiene para usted. Sigalo a Él de todo corazón, ¡y sucederán grandes cosas!

Declare lo siguiente:

Seguiré a Dios en la jornada de sanidad única que Él ha planeado precisamente para mí.

23

El poder de la gratitud

Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús.

1 Tesalonicenses 5:18

Cuando estamos sufriendo, podría parecer que ser agradecidas es algo difícil de hacer, pero ser agradecidas es muy poderoso. A pesar de lo que nos hayan hecho que sea injusto, Dios producirá justicia y ha prometido darnos incluso el doble a cambio de nuestras anteriores dificultades (Isaías 61:7). Todas tenemos cosas por las que estar agradecidas, independientemente de cuántas dificultades podríamos estar enfrentando. Enfocarnos en lo que es bueno en nuestra vida realmente nos ayudará, porque aquello en lo que nos enfocamos se vuelve más grande que aquello en lo que no nos enfocamos.

Enfocarse, pensar y hablar sobre su dolor y las injusticias que le hicieron solamente hará que parezcan más grandes y más imposibles de enfrentar. Puedo prometerle por la Palabra de Dios y mi propia experiencia, al igual que la experiencia de muchos otros, que Dios no le decepcionará. Él producirá justicia, le recompensará por lo que haya perdido en la vida. Nadie puede decirle exactamente cuándo sucederá eso, pero mientras espera, sea agradecida y sepa que el tiempo de Dios en su vida será perfecto.

Ser agradecida no es solo algo bueno y poderoso, sino que también es la voluntad de Dios que lo hagamos. Quizá no tenga ganas de ser agradecida, pero hágalo a propósito y hágalo con frecuencia. Le hará sentirse mejor, y su gozo aumentará porque se estará enfocando en algo positivo.

Incluso puede agradecer a Dios por cosas que aún no han sucedido, creyendo que Él es fiel y que la realidad de sus promesas se verá pronto en su vida. Puede

dar gracias a Dios porque Él está obrando en su vida, y su justicia está de camino. Puede dar gracias a Dios porque su pasado no tiene que definirla,

porque sabe que Él tiene un buen futuro planeado para usted.

Normalmente queremos ver algo antes de creer que es cierto, pero Dios requiere que creamos y confiemos en su Palabra incluso antes de ver. Jesús dijo que, si creemos, veremos la gloria de Dios (Juan 11:40). La Palabra de Dios dice que no deberíamos afanarnos por nada, sino en todas las cosas orar con acción de gracias (Filipenses 4:6). Asegúrese de observar que él dijo “orar con acción de gracias”. Cualquiera puede pedir a Dios algo que quiere, pero se requiere madurez espiritual para ser agradecido antes de obtener lo que quiere.

Puedo asegurarle que Dios está obrando en su vida en este momento. Quizá no siente nada ni ve que nada cambie, pero así sucederá. Tiene muchas victorias que están de camino, de modo que no se rinda. Dios puede liberarnos poco a poco, pero cada pequeña victoria es un paso más cercano hacia la restauración total.

Declare lo siguiente:

Estoy agradecida por lo que Dios ha hecho, está haciendo y hará en mi vida.

24

Solamente Dios

Esto solo quiero saber de vosotros: ¿Recibisteis el Espíritu por las obras de la ley, o por el oír con fe? ¿Tan necios sois? ¿Habiendo comenzado por el Espíritu, ahora vais a acabar por la carne?

Gálatas 3:2-3

Hay muchas situaciones que queremos cambiar, pero están totalmente fuera de nuestro control. Hay veces en las que queremos cambiar a otras personas, pero no tenemos ningún poder sobre ellas. También hay ocasiones en las que queremos cambiarnos a nosotras mismas, especialmente cuando estamos sufriendo. Simplemente queremos que el dolor en nuestro corazón se vaya o queremos que la lucha que estamos teniendo llegue a su fin. Queremos pensar diferente, sentir diferente, ¡y a veces vivir diferente! Pero tampoco podemos cambiarnos a nosotras mismas. No podemos sanarnos a nosotras mismas; no podemos fortalecernos. Todo eso es tarea de Dios, y lo hará cuando nos rendimos a Él y confiamos en Él. Dios obrará en nosotras con paciencia y amor, para guiarnos a lo mejor que tiene para nuestras vidas.

El apóstol Pablo entendía muy bien esto. Conocía el poder de la gracia de Dios de una manera tan intensa y personal debido a su encuentro radical con Jesús (Hechos 9:1-22). Dios lo transformó, de ser un perseguidor de cristianos a ser uno de los verdaderos héroes de nuestra fe. ¡Transformó completamente el corazón de Pablo! Debido a su experiencia, él pudo decir con autoridad que solamente Dios puede cambiar a una persona.

En la carta de Pablo a los Gálatas, él establece varios puntos importantes. Uno de ellos es lo que dice en Gálatas 3:2, cuando pregunta a los gálatas si recibieron el Espíritu por las obras o por la fe. Desde luego, él sabía que los

gálatas habían recibido el Espíritu Santo por la fe; hizo la pregunta porque quería que ellos pensarán al respecto. Todo lo que Dios hace por nosotras lo recibimos

por fe. Recibimos a Cristo totalmente por fe; recibimos el Espíritu Santo por fe; recibimos el amor de Dios por fe, y necesitamos vivir nuestra vida totalmente por fe.

Cuando entendemos que necesitamos cambiar en alguna área, ya sea que ese cambio signifique que tenemos que ser sanadas y fortalecidas, o que deberíamos pensar o actuar diferente, nuestra respuesta natural es intentar hacer que suceda ese cambio. Nuestra naturaleza humana piensa: “¡Yo cambiaré!”. A menudo quedamos muy defraudadas con nosotras mismas, e incluso nos sentimos condenadas, cuando no tenemos éxito en transformarnos a nosotras mismas. Seríamos mucho más sabias si dedicáramos la energía que utilizamos intentando cambiarnos en orar y confiar en que Dios haga lo que tenga que hacer.

Quizá esté pensando en este momento en algo que le gustaría poder cambiar acerca de usted misma. Sin duda es usted responsable de hacer lo que Dios le muestre que haga y ser obediente a medida que Él le dirige a cambiar, pero tanto el proceso de cambio como el resultado final están en manos de Él. Dios está obrando en usted, y producirá los cambios necesarios en su vida a medida que usted sigue rindiéndose a Él y siguiéndolo.

Declare lo siguiente:

Solamente Dios tiene el poder para cambiarme, y lo hará a medida que yo lo sigo a Él.

25

Usted es embajadora de Dios

Así que, somos embajadores en nombre de Cristo, como si Dios rogase por medio de nosotros; os rogamos en nombre de Cristo: Reconciliaos con Dios.

2 Corintios 5:20

¿Puede imaginar cómo se sentiría en este momento si supiera que el dolor en su alma no solo podía ser sanado completamente, sino que también podría ayudar a otras personas? ¡Puede hacerlo! De hecho, eso es parte del plan de Dios para su sanidad. Cuando Él sana nuestra alma, hace mucho más que simplemente liberarnos del dolor en nuestro corazón y del tormento en nuestra mente; Él nos transforma de tal modo que somos fuertes en el lugar donde antes éramos débiles, y podemos ayudar a otros debido a como Él nos ha ayudado.

Cuando yo era pequeña mi padre me abusó, y por mucho tiempo ese abuso tuvo un impacto negativo sobre mí. Sin embargo, desde que Dios me sanó he sido capaz de ayudar a otros porque atravesé aquella experiencia. Lo mismo sucede cuando una madre que ha tenido un hijo que se ha apartado ve más adelante que ese hijo regresa al Señor y a la familia. Sucede cuando hay personas que pierden un buen empleo solamente para terminar teniendo otro mejor. Tiene lugar en todo tipo de situaciones, y cada vez que Dios sana o restaura, la persona que ha recibido esa bendición de Él tiene la oportunidad de alentar a otros hablándoles de ello. Dios toma cosas malas que nos han sucedido y hace que obren para nuestro bien (Romanos 8:28).

Cuando usted ha sufrido personalmente en alguna área en el pasado, tiene mucha credibilidad ante personas que quizá estén batallando con ello en este momento. Ellos le escucharán, y muchas veces aceptarán sus consejos si saben que usted ya ha recorrido la jornada en el que ellos se encuentran actualmente. Cuando Dios sana su alma, no es solamente para usted, sino también para que

pueda ayudar y apoyar a otros. Usted se convierte en embajadora de la gracia de Dios, una persona que puede compartir lo que Él ha hecho por usted. Nada nos ayuda más a entender a alguien que tiene dolor que el haber tenido nosotras mismas ese mismo dolor.

Espero que hoy comience a pensar más allá de su dolor y crea que Dios puede usarle, no a pesar de ello sino *debido* a ello. Dios hace que todo lo que nos sucede finalmente ayude para bien (Romanos 8:28). Lo que hoy quizá le parece mal puede convertirse en parte del buen plan que Él tiene para su vida. El dolor que ha experimentado y la sanidad que Dios está realizando en su vida le convertirán en una poderosa embajadora para Él.

La próxima vez que se encuentre con personas que están batallando con una situación de la que Dios le ha sacado a usted o le está sacando actualmente, pídale que le indique cómo puede usted alentar a esa persona y compartir con ella la esperanza que Él le ha dado. Podría hablarle sobre versículos concretos que le han ministrado o recomendarle libros o enseñanzas cristianas. También podría declarar una bendición o palabra de aliento, o realizar un acto de bondad para esa persona tal como el Espíritu Santo le dirija.

Cuando Dios sana un corazón es una obra asombrosa, que definitivamente bendice a la persona que ha sido sanada y que también puede ayudar a otros.

Declare lo siguiente:

Seré una poderosa embajadora para Dios debido a la sanidad que Él está realizando en mi corazón.

26

Puede disfrutar su vida

Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana el día sexto.

Génesis 1:31

Cuando Dios había completado sus seis días de creación, tomó tiempo para contemplarlo todo y vio que era muy bueno. A estas alturas en la historia de la creación, Dios ya había creado al hombre y la mujer (Génesis 1:27); por lo tanto, cuando declaró que todo era “bueno en gran manera”, eso incluía a Adán y Eva, quienes representaban a toda la humanidad. Todo lo que Dios hizo es bueno, incluidas usted y yo.

Muchas personas se sienten indignas, inseguras e inaceptables, lo cual no está de acuerdo con la opinión que Dios tiene de nosotros. Él nos valida totalmente. Dios conoce todo de cada una de nosotras, y nos ama incondicionalmente. Dios nos aprueba; puede que no apruebe todo lo que hacemos, pero sí aprueba quiénes somos como sus hijas amadas. No quiere que vayamos por la vida desalentadas, decepcionadas, heridas o sintiéndonos mal con nosotras mismas. Quiere que pensemos de nosotras como Él piensa de nosotras.

En toda su Palabra, Dios nos hace saber lo que piensa de nosotras. Dice que somos una creación maravillosa (Salmos 139:14). Dice que se goza sobre nosotras con alegría y nos calma con su amor (Sofonías 3:17). Promete que Él tiene buenos planes para nosotras (Jeremías 29:11) y que perfeccionará la buena obra que Él ha comenzado en nosotras (Filipenses 1:6). Nos llama la niña de sus ojos (Salmos 17:8), y dice que nos ama con amor eterno (Jeremías 31:3). Espero que pueda ver que Dios le aprueba y disfruta de usted.

Le aliento a que también se apruebe y se goce de usted misma. Quizá le tome algún tiempo, especialmente si ha sido herida profundamente, o si ha experimentado cosas que le han hecho sentir indigna, inaceptable o inferior a los

demás. Nunca base lo que es cierto sobre sus sentimientos, porque ellos no siempre están de acuerdo con la Palabra de Dios.

Yo tuve que llegar a un punto en mi vida en el que tuve que decidir estar de acuerdo con lo que la Palabra de Dios dice sobre mí, aunque podría haberme considerado un “bien dañado” como resultado del abuso sexual de mi padre.

Decidir disfrutar y aceptarme a mí misma es una de las mejores decisiones que he tomado jamás. Dios no crea nada indigno; El es bueno, y todo lo que hace es bueno. No podemos creer que Dios nos creó y también creer que somos indignas. Comience a aceptarse y disfrutar de usted allí donde está, y Dios le ayudará a llegar donde necesita estar.

Declare lo siguiente:

Decido estar de acuerdo con Dios, ¡y creo que soy buena en gran manera!

27

Es tiempo de soltar

No os acordéis de las cosas pasadas, ni traigáis a memoria las cosas antiguas. He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el desierto, y ríos en la soledad.

Isaías 43:18-19

Cuando está en la jornada de sanidad de su alma, llega un momento en el que tiene que tomar algunas decisiones críticas a fin de avanzar de manera saludable. De hecho, tomar esas decisiones es un modo garantizado de hacer progreso. Una de ellas es vivir de acuerdo con la Palabra de Dios en toda situación; otra es perdonar a quienes le han herido, y otra es soltar el pasado y atreverse a creer que Dios tiene un gran futuro preparado para usted.

Las personas intentan aferrarse al pasado de diferentes maneras, pero debemos recordar que el pasado es pasado y que la fuerza con la que nos aferramos a él no hará que cambie. Deberíamos disfrutar de cada día que tenemos ahora, y no podemos hacer eso si estamos viviendo en el pasado. Disfrute de este día mientras mira adelante a un gran futuro. ¡Espere que algo bueno le suceda!

Hay todo tipo de razones físicas, emocionales y mentales por las que las personas no sueltan el pasado. A veces sienten que el pasado fue maravilloso y no ven cómo alguna otra cosa podría ser tan buena, de modo que viven en el pasado en lugar de disfrutar el presente y sentirse esperanzadas sobre el futuro. Algunas veces ya no pueden hacer las cosas que hacían antes, y en lugar de entender su valor en el presente, descansan en sus logros de años anteriores.

Como ejemplo, pensemos en un estupendo defensa de fútbol americano que ganó campeonatos y llegó a ser conocido como uno de los más grandes de todos los tiempos. En la cumbre de su carrera soportó una lesión tan grave que ya no

pudo seguir jugando. Años después, hablaba de “los buenos tiempos de antaño” y lo mucho que le gustaba jugar al fútbol, marcar *touchdowns* y batir a otros equipos. Sus hijos y nietos le rogaban que les dijera cómo lanzar, y el equipo de la escuela de secundaria local lo invitó a entrenar a su joven defensa e incluso a dar una charla motivacional. Él nunca hizo ninguna de esas cosas porque estaba atascado en el pasado, y no quería aceptar lo que le había sucedido; mucho menos soltarlo y seguir adelante.

No todas las lesiones que transforman afectan el cuerpo físico. Cosas debilitantes también pueden hacer mella en nuestra mente y partirnos el corazón. Cuando suceden tales cosas, igual que el defensa podemos decidir fijar nuestros ojos en cómo era la vida para nosotras antes de esos acontecimientos y quedarnos en ellos por años, o podemos decidir aceptar el consejo de Isaías y no recordar el pasado. Podemos mirar adelante en fe en que Dios está haciendo algo nuevo y que los días que tenemos por delante pueden ser mejores que los que quedan atrás.

Declare lo siguiente:

Hoy decido soltar el pasado y aceptar el futuro brillante que Dios tiene para mí.

Obediencia paso a paso

Pero Jehová había dicho a Abram: Vete de tu tierra y de tu parentela, y de la casa de tu padre, a la tierra que te mostraré.

Génesis 12:1

El hombre del Antiguo Testamento a quien llamamos “Abraham” era un hombre de gran fe. Tener fe resulta más fácil para algunas personas que para otras, simplemente debido a como están constituidas, pero no creo que nadie nazca con la tremenda fe que tenía Abraham. Tiene que ser desarrollada con el tiempo, a medida que vemos que Dios se muestra fiel en una situación tras otra. Dios nos da a todos una medida de fe, pero nuestra fe crece como la de Abraham con el tiempo, a medida que aprendemos a confiar en que Dios nos dirija paso a paso. Tenemos que enfrentar situaciones difíciles y desafiantes, pero se convierten en las herramientas que Dios utiliza para estirar nuestra fe hasta nuevos niveles.

El primer paso de fe de Abraham fue dejar su casa y su familia sin saber dónde iría después. Lo único que Dios dijo fue que Él le mostraría el lugar correcto, y Abraham confió en eso y obedeció. Tuvo que hacer lo primero que Dios le dijo antes de que Dios le dijera ninguna otra cosa.

Cuando llegó el momento de que la fe de Abraham fuera probada verdaderamente, él había desarrollado una confianza tan completa en Dios que estuvo dispuesto a sacrificar a su propio hijo, el hijo que Dios le había prometido con su esposa, Sara, y el hijo por el que él había creído a Dios y había esperado por mucho tiempo. Cuando Dios le pidió que sacrificara a su hijo, él obedeció; pero antes de poder hacerlo, Dios le habló y le dijo que no lo hiciera. Incluso proporcionó un carnero en unos arbustos cercanos para que Abraham tuviera un animal que sacrificar en su lugar (Génesis 11:1-14). Tenemos que preguntarnos

si Abraham habría tenido la fe para sacrificar a su hijo si no hubiera visto a Dios mostrarse fiel en cada paso de su jornada hasta ese punto.

La historia de Abraham es muy dramática cuando llega a la parte sobre sacrificar a su hijo. Yo no he oído otro relato como ese en la historia, pero es un gran ejemplo para nosotras a medida que recorremos la jornada de sanidad en nuestra alma. Nos gustaría que Dios nos sanara instantáneamente, pero no es así como funciona. Dios nos fortalece y nos restaura poco a poco, paso a paso, y cada vez que lo hace, nuestra confianza en Él crece.

A medida que Dios sana nuestra alma, hay veces en que Él tiene la misericordia de hacernos avanzar de un modo aparentemente milagroso, pero a todas nos llega un momento en el que Él requiere que atravesemos una dificultad, porque ese es el único modo en que ganaremos fuerza. Hay muchas personas que simplemente se niegan a dar el primer paso hasta que ven cada paso en el camino, pero la mejor manera de seguir a Dios a medida que sana nuestra alma es dar cada paso que Él nos dirija a dar cuando nos conduzca a hacerlo, sin cuestionar ni vacilar. Cuando demos un paso y veamos la fidelidad de Dios, tendremos más fe para el segundo paso de la que teníamos para el primero. A medida que continúa el ciclo, descubrirá que está haciendo mucho progreso en su jornada de sanidad.

Declare lo siguiente:

Estoy comprometida a dar cada paso que Dios me llame a dar, confiando en que Él me dirige donde sabe que necesito ir.

29

Arraigadas y cimentadas

Le pido que, por medio del Espíritu y con el poder que procede de sus gloriosas riquezas, los fortalezca a ustedes en lo íntimo de su ser, para que por fe Cristo habite en sus corazones. Y pido que, arraigados y cimentados en amor, puedan comprender, junto con todos los santos, cuán ancho y largo, alto y profundo es el amor de Cristo.

Efesios 3:16-18, NVI

Una de las grandes verdades de nuestra fe como cristianas es que Jesús mismo vive en nuestro corazón y podemos estar seguras en su amor. Creer que Jesús vive en nuestro corazón no es necesariamente algo que podemos explicar o entender con nuestra mente, sino algo que recibimos por fe. A pesar de lo que suceda en nuestra vida, Jesús está con nosotras porque Él vive en nosotras. Cuando nos sentimos felices, Él está ahí. Cuando nos sentimos solas, temerosas, agotadas o desesperanzadas, Él está ahí. Podemos hablar con Él y escuchar de Él en cualquier momento, en cualquier lugar, bajo cualquier circunstancia.

Solo piense en un árbol grande, viejo y robusto con su inmenso sistema de raíces bajo tierra. La mayoría de las veces miraríamos ese árbol sin pensar siquiera en sus raíces, pero si llega una gran tormenta y ese árbol permanece firme cuando otras cosas han sido desarraigadas y lanzadas, entendemos que su fuerza está en sus raíces. Mientras más profundas sean las raíces, más difícil será que las fuerzas de la naturaleza destruyan el árbol. Esto nos ayuda a entender por qué Pablo oraba para que estuviéramos profundamente arraigadas en el amor de Dios. Él sabe que llegarán las tormentas de la vida, pero no nos dañarán o nos destruirán si nuestras raíces son profundas en el amor de Dios.

Pablo también ora para que estemos seguramente cimentadas en el amor de Dios. La palabra *cimentado* tiene varias definiciones, una de las cuales se refiere

a los sistemas eléctricos. Aprendí en la Internet que un sistema eléctrico cimentado hace que sea más fácil que la cantidad adecuada de electricidad sea distribuida a todos los lugares correctos. Dios, sin duda, quiere que su poder fluya por medio de nosotras. Pablo nos alienta en Efesios 3:16 a que “con el poder que procede de sus gloriosas riquezas, los fortalezca a ustedes en lo íntimo de su ser”, y cuando estamos cimentadas en su amor, su poder fluye adecuadamente y de maneras que nos ayudan y alientan, a nosotras y a las personas que nos rodean.

Le aliento a que tome tiempo hoy para meditar en Efesios 3:16-18. Cuando Cristo vive en su corazón mediante la fe, nada, ninguna tormenta de la vida, ningún dolor del pasado, ninguna herida en su alma hoy, puede desarraigarle de su amor por usted. Gracias a Dios por eso, y es mi oración que Él le dé cada vez más entendimiento de lo que significa tener a Cristo viviendo en su corazón, arraigada y cimentada en su amor.

Declare lo siguiente:

Cristo vive en mí, y estoy profundamente arraigada y cimentada en su amor.

30

Una vida libre de vergüenza

Busqué a Jehová, y él me oyó, y me libró de todos mis temores. Los que miraron a él fueron alumbrados, y sus rostros no fueron avergonzados.

Salmos 34:4-5

Cuando una mujer ha sido herida en su alma, a veces duele y el dolor no es la única cosa que se produce. A veces, dependiendo del tipo de herida, ella puede terminar con vergüenza: avergonzada de lo que le ha sucedido e incluso avergonzada de quién es ella. Quizá piensa que lo sucedido es su culpa, o tuvo lugar debido a algo erróneo en ella.

La vergüenza hace que la persona se sienta sucia, poco atractiva, extraña, devaluada e indigna de amor. Con frecuencia, la vergüenza hace que sintamos que somos indignas de tener esperanzas y sueños, y causa que perdamos confianza en cosas que de otro modo nos sentiríamos fuertes y cómodas al hacerlas. Puede envenenar nuestros pensamientos, sentimientos y decisiones hasta el punto en que nos volvemos tímidas y desesperanzadas. Si tuviera que resumir brevemente lo que hace la vergüenza, diría que nos hace sentir como si hubiera algo malo en nosotras, aunque quizá no podamos señalar exactamente qué es.

Las cosas que hieren nuestra alma pueden dejar en nuestra vida un conjunto de consecuencias complicado, y la vergüenza se añade a menudo a ellas. Especialmente en situaciones de abuso sexual, la vergüenza es solamente uno de muchos resultados de ser violada. Sé eso por experiencia personal, y también sé que es posible ser libre por completo de la vergüenza. Es muy importante que aprendamos a hacer eso, porque si no lo hacemos, no podremos disfrutar

plenamente de la vida que Jesús murió para darnos.

Nuestros propios pensamientos y sentimientos pueden fácilmente

mantenernos atrapadas en la vergüenza, pero la Palabra de Dios nos hace libres. Jesús promete en Juan 8:32 que conoceremos la verdad y que la verdad nos hará libres. Esto significa que podemos ser libres de todo lo que nos mantiene cautivas, incluida la vergüenza.

Quiero recordarle otras dos promesas de Dios hoy como manera de alentarle a tener confianza en que no tiene que seguir viviendo más tiempo con vergüenza. Dios dice por medio de Isaías: “No temas, pues no serás confundida; y no te avergüences, porque no serás afrentada, sino que te olvidarás de la vergüenza de tu juventud” (Isaías 54:4). En caso de que se lo pregunte, la palabra *confundida* significa avergonzada, derrotada, confusa o derrocada. También significa condenada o dirigida al castigo. Esa no es una buena manera de sentirse, pero cuando nos avergonzamos de quiénes somos, podemos fácilmente sentirnos condenadas y derrotadas. ¡Dios no quiere que nos sintamos así! Y en el breve libro de Sofonías, Él dice: “He aquí, en aquel tiempo yo apremiaré a todos tus opresores; y salvaré a la que cojea, y recogeré la descarriada; y os pondré por alabanza y por renombre en toda la tierra” (3:19).

Dios quiere que usted viva una vida libre de vergüenza, llena de fe, confianza, paz y gozo. Permanezca en su Palabra y llene su mente de las promesas de Dios, y Él le ayudará a dejar atrás su vergüenza.

Declare lo siguiente:

La Palabra de Dios es verdad. La verdad me hace libre, y soy totalmente libre de la vergüenza.

31

Dios hace milagros

¡Ah, Señor mi Dios! Tú, con tu gran fuerza y tu brazo poderoso, has hecho los cielos y la tierra. Para ti no hay nada imposible... ¡Oh Dios grande y fuerte, tu nombre es el Señor Todopoderoso! Tus proyectos son grandiosos, y magníficas tus obras.

Jeremías 32:17-19, NVI

Siempre es bueno avivar nuestra fe y recordar que Dios es un Dios de milagros. Como dijo el profeta Jeremías, *¡nada* es imposible para Él! Como creemos en su Palabra, podemos tener confianza en que “para Dios todo es posible” (Mateo 19:26). Quizá sienta que su vida es un caos en este momento y que nada cambiará nunca. Para un creyente, eso no es cierto. Dios puede tomar su gran caos y convertirlo en su mayor milagro.

En nuestra mente natural hay ciertas cosas que pensamos que son demasiado difíciles para nosotras. Quizá piense ahora en una situación que parece demasiado difícil para usted. Tal vez sea salir de la deuda, o tal vez sea perder peso y llegar a estar físicamente en forma. Quizá sea hacer su parte para ver una victoria en su matrimonio o familia. Cualesquiera que sean sus circunstancias, si hay algo que le parece demasiado difícil, tengo buenas noticias: *no es demasiado difícil para Dios*.

Deje que le recuerde que, en el Antiguo Testamento, Dios descendió desde los cielos y dividió el Mar Rojo para que su pueblo pudiera escapar de sus enemigos, y atravesarlo sobre tierra seca (Éxodo 14:21-22). Si usted o yo visitáramos el océano, no podríamos apartar ni siquiera un puñado de agua, pero Dios la retuvo *toda*. ¡Esta liberación milagrosa posicionó a su pueblo para entrar finalmente en las grandes promesas que Él tenía para ellos!

Piense también en lo mucho que quizá ha intentado cambiarse a usted misma o cambiar a otras personas a veces. ¡Eso es muy difícil de hacer! Pero Dios

puede tomar corazones duros, heridos, pecadores y amargados y hacerlos suaves, sanos, fuertes, santos, amorosos y perdonadores. Si Él puede hacer eso, entonces yo creo que puede hacer cualquier cosa. La salvación y transformación que Él lleva a cabo en nosotras son verdaderamente milagrosas.

En el Nuevo Testamento, Jesús hizo todo tipo de milagros. Nada era demasiado difícil para Él: convertir cinco panes y dos peces en una comida que alimentó a cinco mil personas (Marcos 6:41-44), sanar a una mujer que había tenido hemorragias por doce años (Lucas 8:43-48), resucitar a alguien de la muerte (Lucas 8:49-55), hasta caminar sobre el agua (Mateo 14:22-25). Todas estas cosas sin duda serían demasiado difíciles para nosotras, pero no para Él.

Le aliento a pasar algún tiempo pensando en las cosas que cree que son demasiado difíciles para usted. Tome cada una de ellas y entréguelas a Dios. Suéltelas y dígame que confía en Él por completo y que cree que no hay nada que sea demasiado difícil para Él.

Declare lo siguiente:

Nada es demasiado difícil para Dios. ¡Él puede hacer milagros en mi vida!

32

Avance

Así ha dicho Jehová, Redentor tuyo, el Santo de Israel: Yo soy Jehová Dios tuyo, que te enseña provechosamente, que te encamina por el camino que debes seguir.

Isaías 48:17

Un aspecto importante de la sanidad del alma es encontrar la valentía para avanzar más allá de nuestro dolor. Quizá no podamos evitar todas las heridas que enfrentamos en la vida, pero podemos decidir que no permitiremos que eviten que avancemos. A veces cuando estamos muy heridas, somos tentadas por diversas razones a mantenernos atascadas en el dolor, aunque podemos ver que la vida sigue avanzando a nuestro alrededor. Podemos unirnos y caminar con lo que está sucediendo, o podemos quedarnos atrás, atascadas en la amargura, el resentimiento, la dureza de corazón y el dolor.

Hay muchas razones por las que las personas se quedan atascadas en su dolor. Quizá la “persona herida” se ha convertido en su identidad e incluso lo usan para llamar la atención. Tal vez tienen temor a fracasar si intentan hacer algo nuevo. Quizá no se sienten lo bastante fuertes para avanzar, o puede que su autoimagen haya sido dañada hasta el punto de no tener confianza en sí mismas y tampoco confianza en que Dios las cuidará si avanzan hacia algo nuevo.

Siempre podemos decidir quedarnos en nuestro dolor, pero eso no conducirá a las cosas buenas que Dios tiene para nosotras. Jesús murió para darnos una vida de abundancia, pero podemos decidir si aceptarla o no. Si queremos lo que Él tiene, tenemos que tomar la decisión de dejar atrás nuestro dolor y arriesgarnos a seguirlo a Él.

Una vez vi una película sobre una mujer muy talentosa que sufrió unas heridas tan profundas en su alma que se apartó completamente de la vida y de otras personas. Tras una estancia en un hospital mental, literalmente estacionó su

camioneta en el sendero de entrada de la casa de otra persona y vivió en ella el resto de su vida. La película fue una potente imagen de lo que puede suceder a las personas que no saben lidiar con su dolor o no quieren hacerlo, dejar atrás el pasado y avanzar.

Dios no nos estacionará en nuestro dolor y nos dejará ahí, y espero que tampoco nosotras nos permitamos estacionar en él. Él siempre nos llama a avanzar; nunca nos deja solas para que imaginemos cómo poder avanzar. Él nos aclarará el camino y nos conducirá, como dice Isaías 48:17, por el camino que debemos seguir. Él promete traer esperanza, sanidad, fortaleza y restauración a nuestras vidas si creemos su Palabra y confiamos en que Él nos dirige. Muchas personas en la Biblia decidieron dejar atrás su pasado y seguir a Dios hacia algo nuevo.

Declare lo siguiente:

No me estacionaré en mi lugar de dolor. Confío en que Dios me conduzca a la sanidad, y decido seguirlo a *Él*.

33

Usted es amada y aceptada

Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos bendijo con toda bendición espiritual en los lugares celestiales en Cristo, según nos escogió en él antes de la fundación del mundo, para que fuésemos santos y sin mancha delante de él.

Efesios 1:3-4

Una de las batallas más duras que pelean muchas mujeres en su interior es la batalla contra el rechazo. Pelean, a veces con bastante intensidad, para creer que son amadas y aceptadas. Esto puede suceder debido a cómo nos vemos a nosotras mismas o cómo creemos que nos ven otras personas.

Todo tipo de personas y de situaciones pueden causar que nos sintamos rechazadas o indignas y tengamos una baja autoestima, pero Dios quiere que sepamos que Él nos ama y nos acepta incondicionalmente. El apóstol Pablo dice en realidad que cuando estamos en Cristo, somos “santos y sin mancha” delante de Dios. Así es como Él nos ve, de modo que así es como deberíamos vernos a nosotras mismas.

A veces, las personas que nos rodean contribuyen a nuestra baja autoestima por el modo en que nos tratan o nos hablan, pero Dios nunca jamás nos ve como otra cosa que no sea amadas y aceptadas. Como estamos en Cristo, Él nos ve sin mancha. Eso no significa que nunca hayamos pecado o que no hagamos nada mal; simplemente significa que cuando estamos en Cristo y nos arrepentimos de nuestros pecados, Dios nos perdona completamente y somos limpias delante de Él.

La mujer del Antiguo Testamento, Lea, no era una persona atractiva, y Labán (su padre), pensaba que nadie querría nunca casarse con ella; por lo tanto, cuando Jacob acordó con Labán trabajar para él por siete años a cambio de casarse con la mujer de la que estaba enamorado (Raquel, la hermosa hermana

de Lea), Labán estuvo de acuerdo. Pero la noche de bodas, Labán envió a Jacob a Lea en lugar de Raquel. No había electricidad en aquellos tiempos, de modo que estaba oscuro y Jacob no detectó la diferencia. A la mañana siguiente estaba muy molesto cuando descubrió que Labán le había engañado (Génesis 29:16-25).

Imaginemos cómo debió haberse sentido Lea, sabiendo que su propio padre pensaba que la única manera de que pudiera casarse sería si él engañaba a alguien. Además, sabía que Jacob estaba enamorado de su hermana y no de ella. Al final, Dios bendijo a Lea con hijos mucho más de lo que bendijo a Raquel, pero el daño en la autoestima de Lea debió haber sido grave.

Como Lea, quizá usted se siente rechazada a veces, pero eso es una mentira del enemigo. La verdad es que usted es amada más de lo que puede entender. Incluso cuando piensa mal de usted misma, Dios siempre piensa lo mejor de usted. El apóstol Pablo preguntaba: “Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros?” (Romanos 8:31). Decida hoy creer que Dios es por usted, ¡porque Él lo es! Decida creer que Él le acepta plenamente, ¡porque Él lo hace! Decida creer que Él le ama incondicionalmente y que tiene un gran plan para su vida, ¡porque esa es la verdad!

Decida lo siguiente:

Soy completamente aceptada, aprobada y amada por Dios, y Él es por mí.

34

Puede hablar con Dios

Mi pecado te declararé, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; y tú perdonaste la maldad de mi pecado.

Salmos 32:5

Nuestra alma puede estar herida por muchas razones. A veces somos heridas debido a cosas que otras personas nos han hecho; otras veces, las heridas provienen de nuestras propias malas decisiones. Incluso cuando lamentamos pecado o errores del pasado, el dolor que causaron permanecerá si lo permitimos.

Algunas personas que son cristianas, con una relación muy fuerte y cercana con Dios, le dirán hoy que no siempre han tenido una relación íntima con Él. Algunas de ellas, como yo, tenemos abuso, traición, adicciones, y otras cosas dolorosas en nuestro trasfondo. Hoy estamos sanadas porque nos negamos a permitir que nuestro pasado determinara nuestro futuro. Quiero que sepa que, a pesar de lo que haya en su pasado o cuán doloroso haya sido, hay sanidad a su disposición, y su futuro puede ser mejor de lo que nunca imaginó.

Uno de los pasos más importantes que puede dar hacia la sanidad de su alma es hablar con Dios acerca de lo que le duele y confesarle cualquier pecado que haya cometido. Si hay vergüenza o culpabilidad relacionadas con lo que le sucedió, como en el caso de las víctimas de abuso o como en el caso de alguien que tomó una decisión muy mala que afectó a otros, quizá se pregunte si Dios realmente quiere escucharlo. Puedo asegurarle que quiere hacerlo. En primer lugar, de todos modos, Él conoce todo sobre la situación. Y, en segundo lugar, Él entiende que reconocer nuestras ofensas ayuda a limpiarlas de nuestra alma. No

hay nadie mejor que Dios con quien hablar sobre las cosas que nos han hecho daño. Puede hablar con Dios sobre cualquier cosa, y Él no le juzgará, y no está

enojado o frustrado con usted. Él le ama más que cualquier otra persona en la tierra podría hacerlo, y Él es el único que tiene el poder de sanar su corazón quebrantado.

Muchas personas en la Biblia pecaron y fracasaron. Algunos de quienes pensamos que estaban más cerca de Dios tomaron malas decisiones. Abraham se cansó de esperar a que Dios le diera un hijo por medio de Sara, de modo que acudió en su lugar a su sirvienta (Génesis 16:1-4). David deseó a Betsabé y la dejó embarazada, y después hizo que mataran a su esposo (1 Samuel 11:2-24). Pero Abraham y David se recuperaron y prosiguieron para hacer grandes cosas para Dios. Santiago se refiere a Abraham como “amigo de Dios” (2:23), y la Biblia denomina a David un hombre conforme al corazón de Dios (Hechos 13:22).

Una de las claves de la restauración de David y el gran futuro que disfrutó después de su fracaso moral fue su disposición a arrepentirse y recibir el perdón de Dios. Él escribió que Dios desea verdad en lo más íntimo (Salmos 51:6). Le aliento a que hable hoy con Dios acerca de las cosas que le han herido o de las maneras en las que ha fracasado en el pasado, y Él le consolará. Puede ser usted restaurada por completo, y le animo a que crea eso con todo su corazón.

Declare lo siguiente:

Hablaré con Dios de todo, sin retener nada.

35

Sobrellevar las cargas de los otros

Sobrellevad los unos y las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo.

Gálatas 6:2

Si alguna vez ha tenido que llevar una carga pesada en la vida, sabe que es una gran bendición sentir que alguien se interesa por usted y está dispuesto a ayudarlo a sobrellevarla.

Cuando su alma está herida, el enemigo se aprovecha de ello de todo tipo de maneras, una de las cuales es intentar que se enfoque demasiado en usted misma. Quiere que piense en todas las cosas equivocadas en usted y en todo lo que va mal en su vida. Intentará llenar su mente solamente de dos palabras: *yo* y *yo misma*.

Una de las maneras en las que Dios sana el alma es ayudarnos a apartar nuestra mente de nosotras mismas y dirigirla a lo que podemos hacer por otras personas. De hecho, pensar en otros y ayudarlos y apoyarlos son claves para la sanidad. Podríamos decir que ayudar a otros es la mejor manera de ayudarnos a nosotras mismas.

Cuando leemos las palabras *sobrellevad los unos las cargas de los otros*, puede parecer algo difícil y pesado de hacer; pero si le pedimos a Dios que nos dirija, Él nos ayudará a entender que hay muchas maneras de ayudar a personas que están soportando cargas pesadas en la vida, y que ayudar a sobrellevar sus cargas no tiene que convertirse en algo pesado para nosotras. Por ejemplo:

- ¿Conoce a una mamá soltera que esté luchando financieramente? Quizá podría darle una tarjeta regalo para un restaurante, para que pueda llevar a sus hijos a comer fuera. Tal vez a ella le gustaría una tarjeta regalo para

un masaje o una manicura mientras usted cuida de sus hijos o paga a una niñera de confianza.

- ¿Conoce a alguien que esté cuidando de un padre o madre ancianos todos los días? Quizá podría dar a esa persona un respiro ofreciéndose a

~~quedarse con el padre o la madre durante varias horas por semana, o~~
haciendo recados. Tal vez al cuidador le gustaría tener una tarde libre para sentarse a leer o tener un tiempo tranquilo para pasarlo con Dios.

- ¿Tiene a algún amigo que está batallando con la enfermedad o se está recuperando de una cirugía importante? Él o ella podría necesitar transporte para las visitas a los médicos, los tratamientos o la terapia. Algunas personas que no pueden participar en la vida diaria debido a problemas de salud también agradecen visitas de personas que les pongan al día sobre lo que está sucediendo en la iglesia, en la oficina o en la comunidad. Preguntar a las personas qué necesitan y de qué les gustaría hablar puede ser una gran bendición.

Otras maneras sencillas de sobrellevar los unos las cargas de los otros incluyen tomar tiempo para tomar una taza de café y ofrecer un oído que escucha, orar por las personas, compartir verdades alentadoras de la Palabra de Dios, y otros actos de bondad e interés. Incluso una frase como: “¡Estoy creyendo por lo mejor de Dios para usted!” puede ser muy alentadora.

A medida que confía en Dios para que sane su alma, espero que también hará todo lo que pueda para ayudar a otros a sobrellevar sus cargas, y recuerde: cada vez que ayuda a otra persona, se ayuda a usted misma.

Declare lo siguiente:

Estoy disponible para ayudar a personas con sus dificultades en la vida, incluso si eso significa un sacrificio para mí.

36

No acepte la culpa

Ahora pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús.

Romanos 8:1

A veces sentimos dolor en nuestra alma porque hemos hecho daño a otras personas inconscientemente. A menudo hacemos daño a esas personas porque nosotras también estábamos sufriendo, y no teníamos intención de herirles. Esto es especialmente cierto para mujeres que han sido abusadas o que han sufrido de algún otro modo cuando eran pequeñas, y entonces a su vez hicieron daño a sus hijos. Nunca quisieron causar problemas; simplemente no conocían otra manera mejor. Lo mismo podría decirse de las personas que hacen daño a amigos, cónyuges, u otros familiares sin intención de hacerlo.

A medida que maduramos y llegamos a entender que algo que dijimos o hicimos causó dolor o lucha en la vida de otra persona, podemos sentirnos muy mal al respecto. Cuando eso sucede, lo que hemos de hacer es hablar con la persona, admitir lo que hayamos hecho para causar dolor, y ofrecer una disculpa sincera. También podemos sentir que podemos explicarle a la persona lo que nos estaba sucediendo en ese momento, o decirle cómo llegamos a entender que le hicimos daño. Las partes más importantes de este tipo de conversación son aceptar la responsabilidad de nuestros actos y disculparnos. Es de esperar que la otra persona aceptará la disculpa, y podemos seguir adelante. Si hay cualquier cosa que podamos hacer para ayudar a la persona a ser libre del impacto de lo que hicimos, podemos ponernos a su disposición para eso. Si no, sencillamente podemos orar para que Dios siga sanando y fortaleciendo a esa persona.

En situaciones donde el dolor ha sido especialmente profundo, quizá las personas no están preparadas para seguir adelante. En cambio, tal vez nos recuerdan repetidamente lo que hemos hecho y utilizan nuestras admisiones y

disculpas contra nosotras. Acusaciones como: “¡La razón de que sea como soy y es que tú me heriste profundamente años atrás!”. “Si no hubieras hecho lo que me hiciste, ¡yo no habría hecho eso!”. Cuando oímos tales palabras, podemos ser tentadas a sentirnos culpables o condenadas por nuestras acciones del pasado.

Cuando hemos confesado nuestro pecado a Dios y hemos recibido su perdón, y hemos admitido nuestras faltas ante aquellos a quienes hemos herido y nos hemos disculpado, ya no deberíamos llevar la culpabilidad de nuestros errores o fracasos. Dios nos ofrece perdón gratuito y definitivo, y cuando tenemos eso, podemos vernos a nosotras mismas limpias, independientemente de lo que otras personas nos digan.

Juan 3:17 dice: “porque no envió Dios a su hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que él sea salvo por él”, y Romanos 8:1 declara que no hay ninguna condenación para quienes le pertenecen a Él. A pesar de lo que haya hecho usted, puede vivir libre, perdonada y sanada en Jesús. Las personas a las que ha herido quizá no le perdonen rápidamente, pero Dios siempre lo hará.

Declare lo siguiente:

Me niego a seguir llevando el peso de la culpabilidad por mis errores. Me he arrepentido, ¡y Jesús me ha hecho libre!

37

Es usted amada

Y nosotros hemos conocido y creído el amor que Dios tiene para con nosotros. Dios es amor; y el que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él.

1 Juan 4:16

La mayor felicidad y paz en las vidas de las personas provienen de saber que son amadas incondicionalmente, exactamente tal como son, con todas sus fortalezas y debilidades, puntos buenos y puntos no tan buenos. No creo que ningún ser humano vivo, a pesar de cuán maravilloso o piadoso pudiera ser, sea plenamente capaz de amarnos incondicionalmente todo el tiempo. Solamente Dios puede amarnos de esa manera.

Dios nos ama incondicionalmente a pesar de nosotras mismas, sin importar lo que hagamos. Pero Él hace incluso más que eso: también nos llama sus *amadas*. Este es un término de cariño reservado para alguien que es muy especial para otra persona, alguien que ocupa un lugar único en el corazón de otra persona. Significa anhelar, respetar y tener en gran afecto. Cuando pienso en la palabra *amada*, tengo la sensación de que significa ser querida en todos los aspectos en cada momento en el tiempo. Como usted es la amada de Dios, nunca ha habido y nunca habrá ni siquiera un segundo en el que no sea perfectamente amada.

El enemigo utilizará muchas cosas diferentes que retarán su creencia en que es usted amada. Quizá use palabras que otras personas han dicho contra usted, situaciones en las que usted ha sido la víctima, errores, fracasos, decepciones, y cualquier otra cosa que dañaría el modo en que se ve a usted misma o le haría dudar de la verdad de lo que dice la Palabra de Dios sobre usted. El ministro y autor muy conocido Henri Nouwen escribió: “El rechazo a uno mismo es el mayor enemigo de la vida espiritual, porque contradice la voz sagrada que nos llama ‘amados’”.

Para luchar contra el rechazo a uno mismo y todas las otras cosas que intentan contradecir la voz sagrada que nos llama “amadas”, necesitamos hacer lo que el apóstol Juan nos alienta a hacer en el versículo de la Escritura de hoy: recibimos el amor de Dios totalmente por la fe, llegando a saber y creer que Él nos ama. Mientras más meditamos en eso y persistimos en creer, más establecido queda en nuestros corazones.

Cuando hemos sido heridas profundamente, recibir este amor no siempre es fácil. No se desaliente si se encuentra batallando para aceptarlo. Permita que el deseo de su corazón sea aceptarlo cada vez más. Si hay veces en las que siente que ha fracasado, comience de nuevo. Con Dios, siempre puede tener un nuevo inicio. Finalmente, el amor incondicional de Dios por usted y su lugar como su amada quedarán profundamente arraigados en su corazón, y nadie podrá convencerle de otra cosa, pero requiere tiempo.

Cuando estamos seguras en nuestro lugar como amadas de Dios, somos fuertes y seguras de nosotras mismas. Podemos avanzar hacia nuestro destino y hacia el gran futuro que Él ha planeado para nosotras. Le aliento a decir hoy en voz alta: “Soy la amada de Dios” tantas veces como pueda. Mientras más lo diga, más lo creará.

Declare lo siguiente:

Soy la amada de Dios.

Querer la voluntad de Dios

Vosotros, pues, oraréis así: Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre. Venga tu reino. Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra.

Mateo 6:9-10

Aprendí muy temprano en mi caminar cristiano que el alma de una persona está compuesta por la mente, la voluntad y las emociones. Cuando hablamos de tener sanada el alma, estamos hablando de encontrar sanidad para las cosas que nos han dañado o herido en nuestra mente, nuestra voluntad o nuestras emociones. Las tres áreas son importantes, pero hoy quiero que nos enfoquemos en la voluntad.

La *voluntad* se refiere a nuestros deseos y decisiones. Cuando entendemos que queremos algo y después tomamos la decisión de conseguirlo, estamos ejerciendo nuestra voluntad. Cuando alguien quiere que hagamos algo y nos negamos, eso es también una decisión de la voluntad. Si queremos ser sanadas en nuestra alma, necesitamos someternos y rendir nuestra voluntad a Dios. Deberíamos desear la voluntad de Dios, lo que *Él* quiere para nosotras, más de lo que nosotras mismas queremos.

Quiera la voluntad de Dios con todo su corazón, porque lo ama y quiere agradarlo. Someterse a la voluntad de Dios demuestra que confiamos en *Él* y estamos seguras de que lo que *Él* quiere para nosotras es mucho mejor de lo que queremos para nosotras mismas. Yo digo: “Ore por lo que quiere y reciba con gozo lo que obtiene”.

Cuando buscamos la voluntad de Dios acerca de diversas cosas en la vida, no siempre encontramos nuestra situación concreta en la Escritura. La Biblia no nos dice si debemos o no mudarnos a cierta ciudad, si debemos aceptar o no cierto empleo, si debemos comprar un auto nuevo o no, o lo que deberíamos hacer

acerca de casarnos con cierta persona. Sin embargo, nos da pautas generales que nos ayudarán a seguir la voluntad de Dios. Por ejemplo, si estamos pensando en hacer un cambio geográfico o aceptar cierto empleo, Proverbios 11:14 dice: “Donde no hay dirección sabia caerá el pueblo; más en la multitud de consejeros hay seguridad”. Si oramos y buscamos consejo piadoso, Dios puede revelar su voluntad mediante otras personas, o puede guiarnos mediante la presencia o ausencia de paz. Si estamos pensando en una compra, la Biblia habla sobre administrar el dinero y nos dice que seamos cuidadosos con nuestro dinero (Lucas 14:28; Romanos 13:8). Cuando contemplamos el matrimonio, podemos encontrar muchas escrituras para ayudarnos a saber el tipo de persona que deberíamos considerar (2 Corintios 6:14; Mateo 19:4-6; Efesios 5:33). Siempre podemos contar con que la Palabra de Dios y su Espíritu nos conduzcan a su voluntad. A veces necesitamos dar un paso de fe y ver si Dios abre una puerta por la que podemos entrar, o si necesitamos dar un paso atrás y probar otra cosa.

Cuando Dios ve que queremos su voluntad más que cualquier otra cosa, Él es fiel para revelarnos cuál es. A medida que caminamos en su voluntad, descubriremos que es mejor que cualquier otra cosa que pudiéramos querer para nosotras mismas.

Declare lo siguiente:

Más que ninguna otra cosa, quiero la voluntad de Dios en mi vida. su plan es siempre mejor que el mío.

39

Dé un reposo a su alma

Por tanto, queda un reposo para el pueblo de Dios.

Hebreos 4:9

Si alguna vez ha realizado un entrenamiento duro en el gimnasio, sabe lo bien que se siente darle a su cuerpo un reposo después. Su cuerpo no solo disfruta del reposo, sino que lo necesita. Cuando su alma ha sido herida, igual que el cuerpo después de un entrenamiento, también necesita un reposo. Por fortuna, Dios nos promete en su Palabra reposo para nuestra alma. En Éxodo 33:14, Dios habla a los israelitas, diciendo: “Mi presencia irá contigo, y te daré descanso”.

El salmista declara: “Solo en los años descanso mi alma; de él viene mi salvación” (Salmos 62:1, NVI). Es interesante que el salmista habla a su alma en Salmos 62:5 (NVI), diciendo: “Solo en Dios halla descanso mi alma; de él viene mi esperanza”, y de nuevo en Salmos 116:7: “Vuelve, oh alma mía, a tu reposo, porque Jehová te ha hecho bien”. También en Salmos está una frase familiar para muchas personas, que dice que el Señor restaura nuestra alma (23:3). Cuando nuestra alma tiene la oportunidad de descansar, puede ser fortalecida y restaurada.

En Mateo 11:28-30 Jesús dice: “Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana” (NVI). Un alma herida puede ser una pesada carga, pero Jesús nos invita a acudir a Él, porque Él dará a nuestra alma el descanso que necesita.

Muchas personas cuya alma ha sido herida intentan todo tipo de cosas para sentirse mejor y encontrar paz antes de rendirse finalmente a Dios. Eso puede ser frustrante y agotador. Nada ni nadie aparte de Dios puede darle a nuestra alma el descanso que necesita.

Hebreos 4:1-3 nos enseña que entramos en el reposo por la fe, creyendo en Dios. Dice: “Temamos, pues, no sea que permaneciendo aún la promesa de entrar en su reposo, alguno de vosotros parezca no haberlo alcanzado. Porque también a nosotros se nos ha anunciado la buena nueva como a ellos; pero no les aprovechó el oír la palabra, por no ir acompañada de fe en los que la oyeron. *Pero los que hemos creído entramos en el reposo*” (énfasis de la autora).

Creer (confiar en Dios) es la única entrada al reposo de Dios. Mientras más confiamos en Dios, más fácil se vuelve la vida, porque descubrimos que lo que le entregamos a Él, Él lo cuida. Quizá no lo haga según el calendario que hemos establecido o exactamente del modo en que nosotras queremos que se haga, pero Él siempre tendrá el mejor cuidado posible de nosotras debido a su asombroso amor por nosotras.

Declare lo siguiente:

Mi alma encuentra reposo en Dios, hoy y siempre.

40

Usted puede llevar buen fruto, parte 1

En esto es glorificado mi Padre, en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos.

Juan 15:8

Cuando hemos experimentado gran dolor en nuestra alma, podemos hacer daño a otras personas o difundir negatividad sin intención de hacerlo. El quebranto que afecta nuestro pensamiento, nuestras decisiones y nuestros sentimientos normalmente afecta también a las personas que nos rodean. Hablando espiritualmente, esto se denomina llevar o producir “mal fruto”. Pero Dios nos llama a llevar *buen* fruto. Cuando el Señor sana nuestra alma, nos volvemos cada vez más capaces de llevar el fruto que Él quiere que produzcamos.

Dios nunca nos permitiría que diéramos o produjéramos nada sin darnos lo que necesitamos para hacerlo. Jesús tiene todo lo necesario para producir buen fruto, y cuando Él está en nosotras y nosotras estamos en Él, mediante el poder del Espíritu Santo tenemos lo necesario para hacer cualquier cosa que Él nos pida que hagamos.

Gálatas 5:22-23 enumera el fruto del Espíritu Santo, las buenas cualidades que mostramos porque Él vive en nosotros. Son “amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza”. Hoy y mañana veremos cada uno de ellos individualmente, pensando en cómo Dios los ha puesto en nosotras y cómo espera que llevemos su fruto.

- **Amor:** Dios es amor (1 Juan 4:8). Cuando Él vive en nuestros corazones, nuestros corazones están llenos de amor. Dios nos amó primero, de modo

que tenemos la capacidad de amar a los demás (1 Juan 4:19).

- **Gozo:** Jesús era un hombre de gozo. Antes de ir a los cielos al final de su ministerio terrenal, le dice a su Padre en Juan 17:13: “Pero ahora voy a ti; y hablo esto en el mundo, para que tengan mi gozo cumplido en sí mismos”. Muchas veces en la Escritura se nos alienta a gozarnos, como en Filipenses 4:4: “Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!”. Como confiamos en Dios, podemos gozarnos en cada situación.
- **Paz:** Según Efesios 2:14, Jesús es nuestra paz. Cuando Él está en nosotras, tenemos paz. Cuando Jesús fue a los cielos tras su ministerio en la tierra, nos dejó su paz (Juan 14:27). Esto nos empodera para mantenernos tranquilas y en paz en cada situación. Es importante creer que tenemos estas cosas, pues de otro modo nunca las disfrutaremos y caminaremos en ellas.
- **Paciencia:** Dios es extraordinariamente paciente y lento para la ira, y la Escritura nos enseña que lo imitemos. “Misericordioso y clemente es Jehová; lento para la ira, y grande en misericordia” (Salmos 103:8). “Jehová es tardo para la ira y grande en poder” (Nahúm 1:3). Pablo nos insta en Romanos 12:12 a ser “gozosos en la esperanza; sufridos en la tribulación; constantes en la oración”, y en Efesios 4:2 (NVI) a ser “pacientes, tolerantes unos con otros en amor”.

Cuando recibimos a Jesús como Señor y Salvador, Él vive en nosotras, y todo lo que está en Él está ahora en nosotras por el Espíritu Santo. Él nos da lo que quiere que produzcamos. Incluso si su vida ha producido un mal fruto en el pasado, puede usted producir buen fruto de ahora en adelante a medida que el Espíritu Santo le guía y le ayuda.

Declare lo siguiente:

Llevo el buen fruto de amor, gozo, paz y paciencia en mi vida.

41

Usted puede llevar buen fruto, parte 2

En esto es glorificado mi Padre, en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos.

Juan 15:8

El apóstol Pablo escribe que él ora por los colosenses, “para que andéis como es digno del Señor, agradándole en todo, *llevando fruto en toda buena obra*, y creciendo en el conocimiento de Dios” (Colosenses 1:10, énfasis de la autora). Cuando nuestras almas son sanadas y nos hacemos más fuertes, somos más capaces de llevar el fruto que Él quiere que produzcamos.

Gálatas 5:22-23 enumera el fruto del Espíritu Santo: amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza. Ayer vimos los cuatro primeros, y hoy veremos los cinco restantes y consideraremos cómo los ha puesto Dios en nosotras y ahora quiere que demos su fruto.

- **Benignidad:** El salmista dice que la misericordia o benignidad de Dios “es mejor que la vida” (Salmos 63:3), y que su bondad es lo que conduce a las personas al arrepentimiento (Romanos 2:4). La Biblia nos enseña a ser “benignos unos con otros” (Efesios 4:32) y a vestirnos de benignidad (Colosenses 3:12). Como Jesús vive en usted, la capacidad de ser benigna está también en usted.
- **Bondad:** ¡El Señor es bueno! Esto se repite a menudo a lo largo de la Biblia (Éxodo 33:19; 1 Crónicas 16:34; Salmos 106:1, 107:1, 119:68). El salmista nos alienta: “Gustad, y ved que es bueno Jehová” (Salmos 34:8). También alaba a Dios diciendo: “Cuán grande es tu bondad, que has

guardado para los que te temen” (Salmos 31:19). El apóstol Pablo nos insta: “El amor sea sin fingimiento. Aborreced lo malo, seguid lo bueno” (Romanos 12:9). La mejor manera que conozco de disfrutar cada día es comprometerme a ser buenas con todas las personas dondequiera que

- ~~vayamos~~ **Mansedumbre:** Las Escrituras comparan a Jesús con un cordero, que es un animal muy manso. En 2 Corintios 10:1 Pablo ruega a los corintios “por la mansedumbre y ternura de Cristo”. También escribe: “Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia” (Colosenses 3:12), y “que su amabilidad sea evidente a todos” (Filipenses 4:5, NVI).
- **Fe o fidelidad:** Aquel que le llama es fiel. Cuando la presencia de Dios pasó por delante de Moisés, Dios dijo de sí mismo: “¡Jehová! ¡Jehová! fuerte, misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad” (Éxodo 34:6). La Escritura nos enseña: “Nunca se aparten de ti la misericordia y la verdad” (Proverbios 3:3) y “Pero los exhorto a temer al Señor y a servirle fielmente y de todo corazón” (1 Samuel 12:24, NVI).
- **Templanza:** A lo largo de la Palabra, Dios retiene la ira. Proverbios 16:32 dice que una persona paciente es mejor que un guerrero fuerte, y que alguien con templanza o dominio propio es mejor que “el que toma una ciudad”. Algunas personas dicen: “Es que no tengo templanza”, pero si han recibido a Jesús en su corazón, esa afirmación es imprecisa. Sí tienen paciencia y simplemente necesitan seguir ejercitándola y observar que se hace cada vez más fuerte.

Como creyente en Cristo, puede tener la confianza de que todo lo que está en Él está en usted. Creer esta verdad es el comienzo de una nueva manera de vivir. No tenemos que luchar para intentar en la carne producir estas cosas, sino que creemos que las tenemos y dejamos que cada una fluya conforme sea necesario.

Declare lo siguiente:

Mi vida lleva el buen fruto de benignidad, bondad, mansedumbre,
fidelidad y templanza.

42

Deje atrás el desierto

*Cuando estábamos en Horeb, el Señor nuestro Dios nos ordenó:
“Ustedes han permanecido ya demasiado tiempo en este monte.
Pónganse en marcha”.*

Deuteronomio 1:6-7, NVI

Los israelitas pasaron cuarenta años haciendo un viaje que debería haberles tomado solamente once días. Siguieron dando vueltas y vueltas a los mismos montes, sin hacer nunca ningún progreso. ¿Siente alguna vez como si usted estuviera haciendo eso? ¿Sigue chocándose contra los mismos problemas una y otra vez y no parece saber cómo sobreponerse a ellos? En Horeb, Dios les había hablado: “Ustedes han permanecido ya demasiado tiempo en este monte. Pónganse en marcha” (Deuteronomio 1:6-7, NVI). Entonces pasó a decir: “Mirad, yo os he entregado la tierra; entrad y poseed la tierra que Jehová juró a vuestros padres” (Deuteronomio 1:8). Creo que Dios nos está diciendo que es momento de proseguir y comenzar a disfrutar la buena vida que Él tiene para nosotras.

Algo que puede suceder cuando nuestra alma está herida es que podemos quedarnos atascadas en la vida. Nos desalentamos con nosotras mismas y con el futuro. Fácilmente podemos terminar intentando simplemente sobrevivir cada día; ¡pero ese no es el modo en que Dios quiere que pensemos! Él quiere que pensemos sobre el hecho de que Él quiere sanarnos y hacernos fuertes, y que Él tiene planes estupendos para nuestro futuro; quiere que estemos llenas de esperanza, con la expectativa de que nos sucedan cosas buenas.

La verdad es que Dios siempre tiene cosas nuevas y mejores por delante de nosotras. La razón de que los israelitas no hicieran ningún progreso por tanto tiempo es que tenían lo que yo denomino una “mentalidad de desierto”: ciertas mentalidades y modos de pensar que evitaban que avanzaran hacia las promesas de Dios y el futuro que Él tenía para ellos. Ejemplos del tipo de mentalidad de

desierto con el que podría usted batallar incluyen: “Dios ama a todos los demás más que a mí”. “Mi pasado siempre será un problema para mí”. “Mis sueños nunca se cumplirán”. Cualquier pensamiento negativo y lleno de duda que tenga en su mente le mantendrá atascada donde está.

¿Ha “permanecido demasiado tiempo” alguna vez en cierto lugar en su vida? Quizá es un lugar de abuso o traición, o profunda decepción. Podría ser cualquier cosa que haya causado que sienta que no puede avanzar o que su vida no va a ninguna parte.

Es momento de renovar su mente según la Palabra de Dios (Romanos 12:2) y tomar la decisión de escoger cuidadosamente sus pensamientos. Piense en maneras que concuerdan con la Palabra de Dios, que dice que sus planes para usted son buenos y son para darle esperanza para su futuro (Jeremías 29:11). Permítame alentarle a decidir hoy que ya ha permanecido demasiado tiempo en el mismo lugar. Acepte el consejo de Dios a los israelitas y “póngase en marcha”. Deje atrás su mentalidad de desierto y avance hacia las grandes cosas que Dios tiene preparadas para usted.

Declare lo siguiente:

¡Dios tiene grandes cosas preparadas para mí!

43

Ya no es una víctima

*El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene
ningunas.*

Isaías 40:29

¿Le resultan familiares estas palabras? *Impotente. Indefensa. Desesperanzada.* Quizá le resultan familiares porque describen maneras en las que se ha sentido en el pasado o como se siente en este momento. Cualquiera que haya sido abusada, herida o victimizada puede saber exactamente cómo se sienten estas emociones.

La buena noticia es que incluso si esas palabras le describen a usted hoy, no tienen que definirle en el futuro. Cuando le pide a Dios que sane su alma y sigue su dirección, pasa de ser impotente a ser poderosa, de estar indefensa a entender que Dios está de su lado, de estar desesperanzada a tener al Ayudador, el Espíritu Santo, viviendo en usted, y a estar llena de esperanza y fe. Cuando Él le sana, usted pasa de la tristeza al gozo y de la debilidad a la fortaleza. Cambia cada cosa negativa que ha sufrido por todas las cosas buenas que Dios tiene para usted.

Ya no es débil e indefensa, y hay cosas que puede hacer para protegerse contra más heridas y daño a su alma. Escoja sabiamente a sus compañeros en la vida, y confronte a las personas que le tratan cruelmente y con falta de respeto.

En algunos casos, el abuso es tan grave y los abusadores son tan peligrosos que el mejor curso de acción es alejarse de ellos. Las personas que abusan de otras porque son bravucones, sin embargo, a menudo se retraerán cuando son confrontadas; de hecho, normalmente no respetan a las personas que meramente aceptan o se someten a su mala conducta. Aunque hacerles frente puede ser difícil al principio, por lo general es el único modo de que dejen de abusar. Muchos de ellos desean en secreto que alguien los desafíe y se enfrente a ellos.

Cuando decidimos defendernos de personas que nos acosan o nos abusan, deberíamos hacerlo después de orar y buscar a Dios para encontrar el momento correcto, el lugar adecuado, y el modo en que debemos confrontarlos. Sin duda, deberíamos ser sabias y decidir también con antelación que obraremos de maneras piadosas, sin tener en cuenta cuán impiamente pueda actuar la otra persona.

La única manera en que sabremos cómo manejar adecuadamente este tipo de situación es confiar en que Dios nos guíe y ser obedientes a lo que Él nos enseña. Yo tuve que aprender a defenderme, y aunque fue difícil hacerlo, valió la pena. Le insto a no ceder al temor que podría intentar retenerle. Dios le dará la valentía y la fortaleza para hacer lo que Él le dirija a hacer.

Declare lo siguiente:

Ya no soy una víctima. Obedeceré la Palabra de Dios a medida que Él me guía a un lugar de fortaleza.

44

Nunca es demasiado tarde

Por la misericordia de Jehová no hemos sido consumidos, porque nunca decayeron sus misericordias. Nuevas son cada mañana; grande es tu fidelidad.

Lamentaciones 3:22-23

Cuando estamos en una jornada de sanidad del alma, hay veces en que nos sentimos bien al respecto porque estamos haciendo progreso, y hay veces en que nos encontramos con reveses y nos preguntamos si alguna vez seremos sanas. A veces, el enemigo nos tienta a preguntarnos si Dios se frustra o enoja con nosotras porque tropezamos en nuestro camino hacia la sanidad. Otras veces simplemente planta en nuestra mente que hemos ido demasiado lejos para ser sanadas, que han sucedido muchas cosas y es demasiado tarde. Nada podría estar más lejos de la verdad. Dios es infinitamente paciente con usted. Él le ama siempre, pelea siempre por usted, y está siempre de su lado, haciendo que avance hacia lo mejor que Él tiene para su vida. Nunca es demasiado tarde para pedirle que le ayude. Y cuando se lo pide, Él responde.

El amor de Dios nunca se agota, a pesar de lo que usted haga. Es posible frustrar a un ser humano hasta el punto en que él o ella puede alejarse de usted por un tiempo, pero Dios no es así. Él siempre permanece cerca. Lamentaciones 3:22 (NVI) dice que su gran amor “*nunca se acaba*” (cursivas de la autora). Muchas personas en la Escritura batallaron durante largos periodos de tiempo y podrían haber perdido la esperanza, pero Dios siempre estuvo a su lado. Él siempre los redimió y los usó a pesar de sus errores del pasado. Por ejemplo:

- Abraham y Sara estaban cerca de los *cien años de edad* cuando Dios cumplió una promesa que les hizo y les dijo un hijo. Tras toda una vida de

esterilidad para Sara, estoy segura de que pensaban que era demasiado tarde para que se convirtieran en padres (Génesis 21:1-7, cursivas de la autora).

- Una mujer sufrió hemorragias por *doce años*, pero cuando tocó el borde del manto de Jesús fue sanada al instante (Mateo 9:20, cursivas de la autora).
- Un hombre que no podía caminar se sentó al lado de un estanque por *treinta y ocho años* esperando un milagro para recuperar el uso de sus piernas. Jesús le declaró una palabra de sanidad y él se inclinó, recogió su lecho y caminó: inmediatamente (Juan 5:1-9, cursivas de la autora).
- Lázaro, el amigo de Jesús, llevaba *cuatro días* muerto en un sepulcro, no solo muy enfermo sino muerto realmente. Jesús fue a su sepulcro, oró y lo llamó por su nombre, y él salió de allí (Juan 11:38-44, cursivas de la autora).

Nuevos comienzos y nuevos inicios nunca faltan con Dios. Nunca es demasiado tarde para que Él sane un corazón quebrantado o restaure una vida que parece dañada y sin posibilidad de reparación. A pesar de cuánto tiempo haya batallado usted, nunca es demasiado tarde para volver a esperar. Puede sacudir el polvo a sus sueños y comenzar a avanzar hoy. ¡Le están esperando nuevas misericordias!

Declare lo siguiente:

Nunca es demasiado tarde para que Dios me sane, me restaure, me use, ¡y me dé un gran futuro!

45

Amor verdadero

Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor.

1 Corintios 13:13

Los seres humanos anhelamos amor. Cuando el alma de una mujer ha sido herida, ese anhelo de amor a menudo adopta una de dos formas. Algunas mujeres desarrollan una personalidad difícil o dura para que así otras personas no quieran acercarse a ellas. Si las heridas en su alma están relacionadas con los hombres, quizá tomen decisiones firmes de no volver a confiar en los hombres o no desarrollar ninguna relación con los hombres. Otras mujeres tal vez son excesivas en sus deseos de tener un hombre en su vida, hasta el punto de estar dispuestas a comenzar una relación con cualquier hombre que les preste atención. Quizá conoce a mujeres como esas, mujeres que parecen pasar de una relación poco sana a otra. Tal vez usted misma lo ha hecho. Sigue pensando que el siguiente hombre que llegue a su vida será finalmente el “adecuado”, solo para encontrarse decepcionada.

Cuando una mujer tiene muchas relaciones que nunca le satisfacen, normalmente son ciertas dos cosas. Una es que aún no ha encontrado su satisfacción solamente en Dios; y dos, no ha aprendido aún lo que es el amor verdadero. Para detener el ciclo de anhelar amor, buscarlo en un hombre y quedar defraudada, el alma de la mujer necesita ser sanada. Parte de esa sanidad implica recibir primero el amor incondicional de Dios y después entender lo que realmente significa amar y ser amada por otra persona.

Quiero compartir algunas cosas que espero que le ayuden en sus relaciones de amor con otras personas. Si alguien dice: “Te amo”, pero no está demostrando estos atributos del amor, podría querer pensarlo dos veces antes de creer a esa persona y llegar muy lejos en una relación. Solamente Dios puede amarnos

perfectamente, pero 1 Corintios 13, que se denomina “el capítulo del amor” de la Biblia, nos ayuda a entender lo que es el amor verdadero.

El amor es algo que se puede ver y sentir. Se muestra de diversas maneras. Cuando esté intentando decidir si alguien le ama, y si usted ama a esa persona, puede utilizar las cualidades mencionadas en 1 Corintios 13 como guía. Dice que el amor es paciente, bondadoso, no tiene envidia, no se envanece, y no es arrogante o rudo. Tampoco demanda lo suyo y no es irritable; no alberga resentimientos. El amor “no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta” (1 Corintios 13:6-7). El amor ayuda a otros, da, y es rápido en perdonar. Esto requiere intencionalidad y decir no al yo regularmente.

Las cualidades básicas del amor en 1 Corintios 13 nos dan mucho que pensar cuando consideramos amar a otra persona y si ella nos ama. Recuerde: solamente Dios puede amarnos perfectamente. Otros seres humanos nos decepcionarán, pero cuando sabemos cómo es el amor verdadero, podemos ser sabias en nuestras relaciones.

Declare lo siguiente:

Camino en amor y desarrollo relaciones sanas con otras personas.

46

Mantenga sus estándares altos

Pero Daniel mismo era superior a estos sátrapas y gobernadores, porque había en él un espíritu superior; y el rey pensó en ponerlo sobre todo el reino.

Daniel 6:3

El personaje del Antiguo Testamento, Daniel, era una persona con estándares altos. Sabemos esto, porque en el primer capítulo, cuando los jóvenes de Jerusalén fueron llevados a Babilonia para ser entrenados en la corte real, ellos estaban supuestos a comer la comida y el vino que el rey había provisto para ellos. Sin embargo, Daniel y sus amigos pidieron ser exentos. Él pensó que dichas delicias podrían contaminarlos, por lo que pidieron legumbres y agua en su lugar. Daniel pudo haberse metido en problemas por no comer la comida del rey, pero Dios le dio gracia con el hombre que estaba a cargo (Daniel 1:5-20).

En Daniel 6, el rey Darío decretó que cualquier persona en el reino que orara a cualquier otro dios u hombre que no fuera él, sería arrojado en un foso de leones hambrientos. Daniel estaba comprometido a orar al Dios de Israel, y continuó haciéndolo a pesar del decreto. Cuando el rey supo esto, no tuvo más remedio que enviar a Daniel al foso de los leones. Sin embargo, Dios cerró la boca de los leones y no le hicieron daño a Daniel. A la mañana siguiente, el rey ordenó que Daniel fuera sacado del foso de los leones. Al salir ileso, el rey entendió que el Dios de Daniel era el Dios viviente y verdadero, por lo que emitió un nuevo decreto de que todos debían adorarlo. Daniel siguió prosperando al servicio del rey.

Al igual que Daniel, usted podría enfrentarse a oportunidades que comprometen sus convicciones. A veces, en la jornada de sanidad de su alma, puede sentir que es más fácil volver a sus viejas maneras de vivir en lugar de seguir adelante con Dios. Déjeme animarla a ser como Daniel, y permanecer fiel

y comprometida con Él. La sanidad del alma toma tiempo, y cada día puede no sentirse como una gran victoria. Pero a medida que permanezca en la Palabra de Dios y continúe obedeciéndolo, el progreso que Él desea para usted tendrá lugar. Caminará cada día hacia una sanidad cada vez mayor mientras mantiene sus estándares altos.

El rey vio que Daniel era una persona de integridad y que en él habitaba “un espíritu excelente”. Obviamente, él creyó firmemente en mantener sus compromisos, promesas y votos, y estuvo dispuesto a soportar la incomodidad, y aun arriesgar su vida, para hacerlo. Debido a esto, fue promovido a una posición de gran autoridad e influencia. Dios ha puesto un espíritu excelente en usted también, y puede elegir vivir en excelencia cada día. El camino a la sanidad no es siempre fácil, así que la animo hoy a hacer la decisión de que no va a comprometerse. Podemos ver por la historia de Daniel que, aquellos que permanecen fieles, son recompensados. En el momento propicio y de la manera correcta, Dios honrará su fidelidad hacia Él.

Declare lo siguiente:

Yo mantengo mis estándares altos; yo cumplo mis compromisos y permanezco fiel a Dios.

47

Una elección que cambiará su vida

Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas.

Josué 1:9

Hubo un tiempo en mi vida que tuve muchas razones para sentir lástima de mí misma por el abuso que soporté en mi niñez y otras cosas que me sucedieron. Usted puede estar en esa misma posición ahora mismo y pensar muchas razones por las cuales sentir lástima de sí misma. Pero déjeme decirle que la autocompasión fue una barricada en mi jornada para la sanidad de mi alma. Fue tal obstáculo para mí que dediqué todo un capítulo a este tema en *Sanidad para el alma de una mujer*. Si lucha con la autocompasión, puede considerar muy útil ese capítulo.

La autocompasión no se irá por sí sola. Solamente podemos librarnos de ella si no cedemos ante ella. Después de luchar con la autocompasión por mucho tiempo, Dios me habló de forma que cambió mi vida desde ese momento en adelante. Él me dijo: “Puedes tener lástima o puedes ser poderosa, pero no puedes ser ambas. ¿Cuál escoges?”.

Había sido miserable por suficiente tiempo, así que escogí ser poderosa. Pero eso no significa que me *sentí* poderosa inmediatamente. Simplemente significa que tomé la decisión y decidí dejar que Dios me guiara a salir de mi autocompasión y me llevara a experimentar su poder en mi vida. Espero que usted haga esa elección hoy si no lo ha hecho ya.

El primer paso para dejar ir una forma de sentir y abrazar otra es ver lo que dice la Palabra de Dios sobre cómo ha elegido sentirse y quién quiere ser. Aquí hay algunas Escrituras que afirman cuán poderosa es usted. La animo a leerlas y meditar en ellas. Abríguelas en su corazón y en su mente, y comenzarán a

cambiarle:

- “El malvado huye, aunque nadie lo persiga; pero el justo vive confiado como un león”. (Proverbios 28:1)
- “Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”. (2 Timoteo 1:7)
- “Pero recibiréis poder cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo”. (Hechos 1:8).
- “El día que clamé, me respondiste; me fortaleciste con vigor en mi alma”. (Salmos 138:3)
- “Así que, como tenemos tal esperanza, actuamos con plena confianza”. (2 Corintios 3:12)
- “Mediante su divino poder, Dios nos ha dado todo lo que necesitamos para llevar una vida de rectitud. Todo esto lo recibimos al llegar a conocer a aquel que nos llamó por medio de su maravillosa gloria y excelencia;” (2 Pedro 1:3, NTV)
- “No tengas miedo, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios. Te daré fuerzas y te ayudaré; te sostendré con mi mano derecha victoriosa”. (Isaías 41:10)
- “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. (Filipenses 4:13)

Declare lo siguiente:

Me niego a sentirme miserable más. ¡Soy poderosa en Dios!

48

Una imagen propia saludable

Y mirándole Jehová, le dijo: Ve con esta tu fuerza, y salvarás a Israel de la mano de los madianitas. ¿No te envió yo? Entonces le respondió: Ah, señor mío, ¿con qué salvaré yo a Israel? He aquí que mi familia es pobre en Manasés, y yo el menor en la casa de mi padre.

Jueces 6:14-15

Las personas que han sido heridas o abusadas de alguna manera, a menudo, tienen baja autoestima. Otras personas no las han tratado como valiosas o especiales, así que no tienen un sentido fuerte de autoestima. Una parte importante de la sanidad del alma es el desarrollar una imagen propia saludable y entender que Dios nos ama, así que debemos amarnos a nosotras mismas. Valemos tanto que envió a su Hijo a morir por nosotros, por lo que tenemos un valor mucho más allá de lo que creemos.

En la Biblia, Gedeón no tenía una imagen propia saludable. Cuando Dios lo llamó para salvar a los israelitas, y aun le preguntó: “¿No te he enviado yo?” (lo cual fue la manera de Dios dejarle saber que, definitivamente, Él lo estaba enviando), Gedeón trató de zafarse. Básicamente le dijo a Dios que él no procedía de una familia fuerte y que ¡era el más débil de todos ellos!

Dios había escogido a Gedeón para un propósito especial, pero Gedeón no tenía la suficiente confianza en Dios o en sí mismo para asumir la tarea. Tenía varios problemas. Lo primero fue que *pensó* negativamente acerca de sí mismo. Lo segundo fue que *habló* negativamente acerca de sí mismo. Lo tercero fue que su fe en Dios no superó sus propios pensamientos y palabras. Aun cuando pensamos o hablamos negativamente acerca de nosotros mismos, cuando tenemos un encuentro con Dios, esto nos da una oportunidad para cambiar nuestras mentes, cambiar nuestras palabras, y llegar a un acuerdo con Él.

Gedeón no hizo nada de eso.

Cuando Dios sana su alma, su autoestima mejora. Comienza a sentirse más fuerte, más segura y mejor con respecto a quién es usted. Esto es una buena señal y significa que ¡Dios está obrando en su vida! Cuando Dios la llama a hacer algo o le da una oportunidad y su primer pensamiento es: *Oh, yo no podría hacer eso. No soy suficiente inteligente o fuerte*, o cualquier cosa que piense que usted no es lo suficiente, deténgase. Interrumpa ese pensamiento y piense: *Dios me creó y Él me ama incondicionalmente. Él está sanando mi alma y me está haciendo más fuerte. Le pertenezco así que, ¡puedo hacer cualquier cosa que Él me pida!*

Este tipo de confianza y autoimagen positiva no es arrogancia, porque está basada en su relación con Dios y no en sus propias habilidades humanas. Tener confianza en Dios y sentirse bien en cómo Él la ha creado es una expresión saludable de su fe en Él. Filipenses 4:13 declara que usted puede hacer todas las cosas a través de Cristo, quien le da fortaleza. Creer eso es estar de acuerdo con la Palabra de Dios, y al hacerlo le ayudará a mejorar su imagen propia.

Declare lo siguiente:

¡Puedo hacer todas las cosas por medio de Cristo!

49

Cuando siente que nada está funcionando

Entonces respondió y me habló diciendo: Esta es palabra de Jehová a Zorobabel, que dice: No con ejército, ni con fuerza, sino con mi Espíritu, ha dicho Jehová de los ejércitos.

Zacarías 4:6

Hay momentos en que nuestra alma tiene tanto dolor que intentamos cualquier cosa para sentirnos mejor. Leemos libros, asistimos a conferencias o seminarios, buscamos asesoramiento, pedimos consejos a nuestros amigos de confianza y perseguimos otras cosas que pensamos nos ayudarán. Entonces, llegamos al punto cuando tenemos que admitir que nada está funcionando. Estamos usando mucha energía, pero no estamos obteniendo los resultados que esperamos. Puedo escribir acerca de esto porque lo he hecho, y quizá usted lo ha hecho también.

Finalmente me di cuenta de que, muchas veces, estaba tratando de “arreglarme” a mí misma o resolver mis propios problemas sola, en mis propias fuerzas. Estaba confiando en mí misma y en mis propios esfuerzos en lugar de confiar en Dios completamente para hacer lo que se necesitaba hacer. Tenemos una responsabilidad de hacer lo que podemos hacer y lo que Dios nos dirige a hacer, pero muchas veces intentamos ir más allá de la responsabilidad que Dios nos ha dado. Parte de la madurez espiritual es darse cuenta de que hay ciertas cosas que solo Dios puede hacer. Ningún esfuerzo de nuestra parte servirá de nada y solamente terminaremos frustrados.

Zacarías 4:6 es el versículo perfecto que necesitamos recordar cuando nos agotamos tratando de lograr algo que solo Dios puede hacer. No es por la fuerza o por el poder humano, sino solamente por el Espíritu de Dios que ciertas cosas pasarán. Nuestro trabajo es confiar que Él sabe qué hacer y lo hará en el

momento adecuado. Nuestra parte es creer en las promesas de Dios; por eso, somos llamados “creyentes”.

Considere estos tres versículos acerca del Espíritu Santo. Jesús dice en Juan 14:26: “Pero el Consolador, el Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, les enseñará todas las cosas y les hará recordar todo lo que les he dicho” (NVI). Pablo escribe en Romanos 8:26: “Así mismo, en nuestra debilidad el Espíritu acude a ayudarnos. No sabemos qué pedir, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos que no pueden expresarse con palabras” (NVI). Pablo también escribe en Hechos 1:8: “... pero recibiréis poder, cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo”.

De estos versículos aprendemos que el Espíritu Santo nos ayuda, nos enseña, nos ministra en nuestras debilidades y ora al Padre por nosotros. ¡También nos da poder, por lo cual sabemos que Él está muy activo en nuestras vidas! Él está consciente de todo lo que necesitamos, y sabe exactamente cómo y cuándo proveérnoslo. Si confiamos en Él, lo veremos moverse a favor nuestro y obrar en nuestras vidas lo que nunca podríamos hacer por nosotras mismas.

Declare lo siguiente:

Lo que necesita suceder en mi vida pasará; no por mi poder o fuerza,
sino por el Espíritu de Dios.

50

Su sanidad beneficia a otros

Pero ustedes, ¡manténganse firmes y no bajen la guardia, porque sus obras serán recompensadas!

2 Crónicas 15:7, NVI

Cada vez que una persona es herida en su alma, esa herida afecta a otras personas. Puede tener un impacto en su vida social, especialmente si su dolor ha causado que no confíe en las personas o que no quiera entablar relaciones sanas. Si usted es una esposa o una madre, una de las consecuencias de su herida del pasado es que las relaciones con su esposo y sus hijos son afectadas negativamente, a menos que permita que Dios la sane. Es triste pensar sobre el hecho de que el dolor que una persona ha sufrido puede ultimadamente causar dolor a otros, pero esa es la verdad. Sin embargo, hay una verdad mayor en estas situaciones: su sanidad puede también afectar a las personas que le rodean, y tendrá un impacto positivo en ellas.

No puedo sobreestimar la importancia de nuestras relaciones con otras personas. Cada área de nuestras vidas incluye relaciones de algún tipo, ya sean conocidos superficialmente, amistades íntimas o relaciones familiares. Todo lo que tenemos para ofrecer a las personas que nos rodean es lo que tenemos por dentro. Si nuestros corazones están llenos de dolor, ira, miedo, rechazo u otras cualidades negativas, eso lo que damos a las personas en nuestras vidas. Si estamos llenos de paz, amor, gozo, esperanza y otros atributos positivos, entonces podemos compartir esas cosas buenas con ellos.

La animo hoy a pensar acerca de sus relaciones. ¿Existe un fluir de cosas buenas de usted hacia su familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo? ¿O las personas sienten que tienen que estar en guardia cuando están cerca de usted, porque han aprendido que no escucharán de usted nada que los anime o los levante? ¿Habla excesivamente sobre usted y sus problemas, o expresa interés en

cómo les está yendo a otras personas? Cuando usted escucha que algo bueno le ha sucedido a alguien más, ¿puede sinceramente regocijarse con esa persona o siente celos en su interior? Cada pizca de negatividad que he mencionado en este párrafo puede eliminarse a medida que su alma se sana. Dios quiere llevarla a un gran lugar de sanidad y plenitud, no solamente para usted, sino para que pueda ser una bendición a las personas que aprecia.

La jornada hacia la sanidad no es siempre tranquila ni fácil. Requerirá ir con honestidad a algunos lugares dolorosos en su vida y permitir que el Señor los toque y los sane. En esos momentos difíciles, le animo a seguir adelante y no rendirse, recordando que la sanidad puede tener un impacto positivo en muchas personas. No me gustaba pensar en cómo mi herida pasada había lastimado a otras personas antes de que mi alma fuera sanada. Pero me regocijo ahora, porque Dios está usando la sanidad que Él ha hecho en mi corazón para ayudar a otros. ¡Permanezca en su jornada de sanidad y observe cómo Él la usará!

Declare lo siguiente:

Mi sanidad no solamente me ayuda a mí; también beneficia a las personas que me rodean.

51

Dios está siempre con usted

¿A dónde me iré de tu Espíritu? ¿Y a dónde huiré de tu presencia? Si subiere a los cielos, allí estás tú; y si en el Seol hiciere mi estrado, he aquí, allí tú estás. Si tomare las alas del alba y habitare en el extremo del mar, aun allí me guiará tu mano, y me asirá tu diestra.

Salmos 139:7-10

Una herida profunda en el alma, influye la manera de pensar acerca de nosotros mismos, la manera que percibimos a los demás y la manera que nos relacionamos con Dios. Cuando hemos sido heridos, podemos desarrollar una imagen propia pobre y caer en el autorrechazo. También podemos sentir que otras personas nos rechazan (aun cuando no lo hacen). A veces, podemos decirnos que Dios no está interesado en nosotros o se ha olvidado de nosotros. Eso es exactamente lo que el enemigo quiere que pensemos, y lo opuesto a lo que Dios desea que creamos.

Dios quiere que sepamos que Él nos ama incondicionalmente, no importa cómo hayamos fallado, cuánto dolor tengamos, lo que otras personas nos hayan hecho o lo que nos hagamos hecho a nosotras mismas. Siempre podemos ir a Él tal como estamos y sin temor de que nos vaya a juzgar, criticar o rechazar. Podemos contar con que Él nos trata con amor y misericordia.

El diablo quiere usar nuestro dolor para separarnos de Dios, pero debemos permitir que nos lleve más profundamente hacia Él. El diablo trata de decirnos que Dios es la fuente de nuestro dolor, pero en realidad, Él es el único que puede sanarnos. La Palabra de Dios nunca promete una vida sin dolor o una vida sin desilusiones y desafíos, pero sí nos garantiza que Dios está siempre con nosotros (Josué 1:5), que Él nunca nos falla o nos desampara (Hebreos 13:5), que Él pelea nuestras batallas por nosotros si se lo permitimos (2 Crónicas 20:17), y que Él

usa nuestros dolores y problemas para nuestro bien (Romanos 8:28). He dicho muchas veces: “¡Su peor día con Jesús será mejor que su mejor día sin Él!”.

Dios habló a su pueblo a través del profeta Isaías, diciéndoles: “... en las palmas de las manos te tengo esculpida; delante de mí están siempre tus muros” (Isaías 49:16). Piense en esto. Si usted fuera a escribir una nota en su mano, la vería con frecuencia y la mantendría en su mente. Dios dice que Él la ha engravado a usted en las palmas de sus manos. Él no puede olvidarla. Él *no* la olvidará. Puesto de otra forma, usted no puede alejarse de Él o de su amor.

No importa cómo el enemigo trate de convencerla de que Dios no se preocupa por usted, recuerde que la escritura de hoy dice que no hay ningún lugar al que pueda ir que Dios no esté allí y que en Isaías 49:16 Él promete que siempre está pensando en usted.

Declare lo siguiente:

¡Dios está siempre conmigo, no importa lo que suceda!

Cosas grandes provienen de cosas pequeñas

Su señor le respondió: “¡Hiciste bien, siervo bueno y fiel! Has sido fiel en lo poco; te pondré a cargo de mucho más. ¡Ven a compartir la felicidad de tu señor!”.

Mateo 25:23

Cuando reflexiono sobre mis primeros días en el ministerio, recuerdo bien cuando la organización era “pequeña”, por así decirlo. Esos días requerían de mucha fe, porque no fueron fáciles. Cuando comencé a dar conferencias, solo atraía un puñado de personas, tal vez cincuenta a lo sumo. Sin embargo, la preparación para predicarle a cincuenta conlleva el mismo tiempo y esfuerzo como si fuera a predicarles a cinco mil. Tuve que invertir la misma cantidad, pero el impacto no era tan generalizado como lo es hoy. Con el tiempo, las conferencias crecieron, pero tuve que ser fiel cuando eran pequeñas.

La primera camioneta que compramos para llevar nuestro equipo ministerial a los eventos nos costó mil seiscientos dólares, y tenía las llantas lisas y manchas de óxido. Durante esos viajes, no teníamos suficiente dinero para pasar una noche en un motel, así que viajábamos a la casa después que los servicios nocturnos terminaban, llegando usualmente como a las tres de la mañana. Esos fueron nuestros días de pequeños comienzos y, a pesar de que eran frustrantes en ese momento, ahora sé que fueron tiempos muy valiosos de preparación para el ministerio que tenemos hoy.

Cuando Dios sana su alma, a veces siente que está sucediendo poco a poco y que está tomando mucho tiempo. Esto se debe a que Él está haciendo una obra muy profunda y completa en usted. Él está cuidadosamente edificando en su mente, voluntad y emociones un fundamento de fortaleza e integridad para los

días por venir. Al igual que usted desearía que un constructor de casas tome el tiempo y el cuidado apropiado para establecer el fundamento de su casa, sentar las bases para su futuro en su alma también requiere tiempo y se lleva a cabo poco a poco.

A medida que su alma sana, le animo a que preste atención a las pequeñas cosas que suceden. Es posible que un día se dé cuenta de que no es tan rápida para enojarse o temer como antes. Puede terminar una conversación con alguien y pensar: *Hace un año, ese comentario realmente habría lastimado mis sentimientos, pero hoy sé que mi amiga no lo dijo de la forma en que sonó.* Es posible que un día descubra que está dispuesta a defenderse por primera vez, y que ya no está dispuesta a soportar el abuso verbal o algún otro tipo de maltrato. Puede encontrarse dispuesta a perdonar a alguien a quien no ha querido perdonar o comenzar a confiar en alguien con quien ha sido reacia a confiar. Todas estas cosas son importantes para la sanidad de su alma, y ellas la están haciendo más fuerte. Es posible que no represente el avance total que anhela, ¡pero se está moviendo hacia eso!

Declare lo siguiente:

Me regocijo en las pequeñas cosas que Dios está haciendo para sanar mi alma y creo que me conducirán a mayores cosas en el futuro.

53

Límites, no muros

Reparte, pues, ahora esta tierra en heredad a las nueve tribus, y a la media tribu de Manasés.

Josué 13:7

Una de las primeras cosas que Dios hizo, después que los israelitas entraron a la Tierra Prometida, fue decirle a Josué que dividiera la tierra que aún quedaba por conquistar entre las tribus de Israel. Josué 13:8-33 detalla los límites de cada tribu, con excepción de la tribu de Leví, porque Dios mismo sería su herencia (v. 33).

A través de la Biblia, Dios le reveló a las personas y a las naciones cuáles serían sus límites geográficos. Mientras ellos respetaran sus límites, podían vivir pacíficamente juntos. Sin embargo, cuando algún grupo cruzaba un límite e infringía la tierra de su vecino, esto producía problemas y hasta guerra.

Así como los grupos de personas necesitan límites, es también importante para nosotras tener límites. Debido a que todos los que quieren entrar en nuestras vidas pueden no ser buenos para nosotras, podemos decidir si les permitimos acercarse a nosotros o no. La manera de establecer límites puede ser tanto físico como también emocional y mental. Podemos decidir si damos o no acceso a ciertas personas a nuestros corazones y mentes. Podemos escoger cuánto podemos permitirnos amarlas o confiar en ellas, si acaso. Podemos también elegir cuánto pensaremos en ellas. Una de las claves para ser un individuo saludable es tener límites apropiados en las relaciones.

Hay una diferencia entre límites y muros, por lo que, a veces, cuando una persona está muy dolida en su alma, levanta muros en lugar de establecer límites. Déjeme explicar la diferencia entre ambas. Una persona que levanta muros se dice a sí misma: “¡He sido herida antes, así que nadie volverá a hacerme daño otra vez! No voy a permitir que nadie se me acerque nunca más.

¡De esa manera no pueden lastimarme!”.

Una persona que establece límites saludables dice: “He experimentado tanto dolor en mi vida que necesito protegerme e involucrarme con personas que son seguras para mí. Voy a ser sabia y discernir qué relaciones quiero construir. Si alguien no me respeta o quiere aprovecharse de mí, voy a confrontar su comportamiento. Si continúa, no permitiré a esa persona en mi vida”.

¿Ve la diferencia entre levantar muros y establecer límites? Cuando se levantan muros no se deja espacio para relaciones saludables, porque elimina por completo la posibilidad de relaciones íntimas. Una persona que establece límites está abierta a relaciones profundas, aunque solamente si son respetuosas y beneficiosas. Una persona con límites no excluye a todas las personas o a ciertas categorías de personas, sino que permanece abierta a las personas, siempre y cuando sean positivas, no negativas, para su vida. Establecer límites no es fácil, pero Dios la ayudará a hacerlo.

Declare lo siguiente:

Ya no me cierro a los demás levantando muros. Establezco límites saludables.

54

El poder de orar por sus enemigos

*Pero yo digo: ¡ama a tus enemigos! ¡Ora por los que te persiguen!
De esa manera, estarás actuando como verdadero hijo de tu Padre
que está en el cielo.*

Mateo 5:44-54

Cuando pensamos en nuestros enemigos o en las personas que nos han lastimado, a menudo queremos huir lo más lejos posible de ellos. No queremos verlos o pensar en ellos. Definitivamente no queremos amarlos ni orar por ellos. Simplemente queremos sanarnos del dolor que está asociado con ellos en nuestros corazones. Si fuéramos a seguir nuestros sentimientos, probablemente no quisiéramos nunca orar por nuestros enemigos, pero eso es exactamente lo que la Palabra de Dios dice que hagamos. El perdón no es un sentir; es una elección que hacemos, porque queremos obedecer la Palabra de Dios y promueve la sanidad de su alma.

Quiero asegurarme de que usted entiende lo que quiero decir, y lo que no quiero decir, acerca del perdonar a las personas. Cuando perdonamos a quienes nos han hecho mal no significa que sigamos permitiéndoles el maltrato o que nunca confrontemos su mal comportamiento. El perdonar tampoco significa que vamos a permitir que las personas se salgan con la suya al maltratarnos o quieran aprovecharse de nosotros. Perdonar a nuestros enemigos significa elegir que no continuaremos enojados con ellos por lo que nos han hecho, ni querer maltratarlos, aunque nos hayan hecho mal. Perdonar significa que decidimos dejar que Dios se ocupe de ellos como Él quiera y optar por no ejecutar nuestro propio tipo de venganza contra ellos. También significa que oraremos para que las cosas les vayan bien, e incluso tenerles compasión, porque sabemos que se lastiman a sí mismos cuando maltratan a los demás de la manera en que nos lo hicieron. Cuando lastiman nuestros sentimientos. Dios siempre está listo para

sanar nuestros corazones.

Creo que una de las razones por las que algunas personas luchan tanto con el perdón es porque no pueden orar por sus enemigos. No obstante, orar por ellos es un paso vital para poder verdaderamente perdonar y, finalmente, poder sanar. Tal vez no saben cómo. Si se está preguntando exactamente cómo orar por las personas que le han hecho algún mal, he aquí tres sugerencias simples:

- Ore para que ellos conozcan a Dios de una manera personal.
- Ore que Dios les haga ver aquello de su comportamiento que está mal y cómo esto hiere a otros.
- Pídale a Dios que los bendiga.

Además, puede ayudarse a sí misma a sanar si no habla mal de las personas que le han ofendido. Si necesita hablar sobre eso como parte de su jornada de sanidad, hable con alguien que tenga la capacidad de ayudarla de verdad y que lo mantenga confidencial, no con alguien que solo sentirá pena por usted, se una a su dolor o, peor aún, que lo difunda como chisme.

Declare lo siguiente:

Elijo obedecer la Palabra de Dios y perdonar y orar por aquellos que me han lastimado.

55

Tratar con la ira de manera apropiada

Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo.

Efesios 4:26-27

Cualquiera que haya sido lastimado en su alma sabe que la ira, a menudo, es el resultado cuando se es profundamente herido. Al principio solo nos sentimos heridos, pero luego nos enojamos. Nos enfadamos por las situaciones que enfrentamos que no queríamos o no nos merecíamos, y con las personas que nos lastimaron. Cuando alguien nos abusa o nos viola, la ira es una respuesta comprensible y apropiada. Si bien estar enojado en sí mismo no es un pecado, y existe tal cosa como “enojo justo”, el enojo es una emoción que nos puede llevar al pecado si no lo manejamos adecuadamente confesándolo a Dios, pidiéndole que nos ayude con ello y a perdonar a las personas que nos trataron mal. El apóstol Pablo dijo que debemos estar enojados, pero no pecar y no dejar que el sol se ponga sobre nuestro enojo (Efesios 4:26).

Si insistimos en permanecer airados, eventualmente nos amargaremos. La ira y la amargura son ambas destructivas para el alma. El filósofo romano, Seneca, debe haber sabido esto, porque dijo: “La ira, si no se restringe, es frecuentemente más dolorosa para nosotros que la herida que la provocó”.

Muchas veces nos engañamos a nosotros mismos pensando que estamos lastimando a otras personas al estar enojados con ellos, pero eso no es cierto. A veces, ellos ni siquiera saben o les importa cómo nos sentimos. Nuestro enojo no los hiere a ellos, pero actúa como un veneno en nuestra alma, matando nuestra paz y nuestra habilidad para disfrutar la vida. La ira también afecta nuestra habilidad para pensar claramente y para tomar decisiones saludables. Cuando

estamos enojados, podemos tomar muchas malas decisiones y mostrar muchos malos comportamientos.

Hoy le animo a estudiar estos versículos sobre la ira y le pida a Dios que le ayude a manejar su ira de manera apropiada:

- “Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse; pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere” (Santiago 1:19-20, NVI).
- “Refrena tu enojo, abandona la ira; no te irrites, pues esto conduce al mal” (Salmos 37:8)
- “La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor” (Proverbios 15:1).
- “El que tarda en airarse es grande de entendimiento; Mas el que es impaciente de espíritu enaltece la necedad” (Proverbios 14:29).
- “El buen juicio hace al hombre paciente; su gloria es pasar por alto la ofensa” (Proverbios 19:11).
- “No te apresures en tu espíritu a enojarte; porque el enojo reposa en el seno de los necios” (Eclesiastés 7:9).
- “Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo” (Efesios 4:31-32).

Declare lo siguiente:

Manejo la ira de una manera bíblica, conforme a la Palabra de Dios.

56

Sin evidencia

Dicho esto, Nabucodonosor se acercó a la puerta del horno en llamas y gritó:—Sadrac, Mesac y Abednego, siervos del Dios Altísimo, ¡salgan de allí, y vengan acá! Cuando los tres jóvenes salieron del horno, los sátrapas, prefectos, gobernadores y consejeros reales se arremolinaron en torno a ellos y vieron que el fuego no les había causado ningún daño, y que ni uno solo de sus cabellos se había chamuscado; es más, su ropa no estaba quemada ¡y ni siquiera olía a humo!

Daniel 3:26-27, NVI

La obra de sanidad de Dios en el corazón de una persona es asombrosa. Cuando usted comienza la jornada hacia la sanidad, muchas veces las emociones están crudas y furiosas. El dolor en su alma puede ser tan pesado e intenso que se pregunta si puede superar el día. A veces, el dolor es tan obvio para usted que piensa que otras personas pueden verlo o sentirlo. No puede “sacudirlo” o alejarse de él. Si desea avanzar, puede suprimirlo, lo cual no es saludable y solo lo llevará a más problemas, o puede buscar la sanidad.

Cuando Dios sana su alma, Él la sana completamente. Puede recordar que algo muy doloroso le pasó. Incluso puede recordar alguno de los detalles de la situación, pero cuando piensa acerca de ello, no le duele más. Será más objetiva y menos subjetiva. En otras palabras, usted sabrá que sucedió, pero el peso del dolor personal y la ofensa que sintió antes, habrá desaparecido. Eso puede ser difícil de creer, pero es cierto.

En el Antiguo Testamento, el rey Nabucodonosor decretó que todos en su reino debía adorar a un ídolo de oro. Si no lo hacían, los arrojarían en un horno de fuego. Tres judíos, Sadrac, Mesac y Abednego, rehusaron porque eran fieles al Dios de Israel. Así que fueron arrojados al fuego ardiente. Deberían haber sido

al Dios de Israel. Así que fueron arrojados al fuego ardiente. Deberían haber sido

incinerados de inmediato, pero no lo fueron. Sobrevivieron y salieron del horno. Daniel 3:27 dice: “El fuego no tuvo efectos en sus cuerpos... incluso el olor a humo no estaba en ellos”. Estaban definitivamente en el horno, pero Dios los protegió y los liberó. No sufrieron consecuencias negativas de esa terrible

situación. Podríamos decir que Dios los sanó completamente. Los sacó fuera, fuertes y completos, de algo diseñado para matarlos.

Cuando algo doloroso sucede en su vida, puede pensar por un momento que el dolor nunca desaparecerá. Puede creer que las consecuencias negativas de esa situación lo perseguirán o lo influenciarán por el resto de su vida. Pero al caminar con Dios, Él lo sanará completamente. Sabrá que atravesó por el fuego, por así decirlo, pero ni siquiera olerá a humo. Eso significa que estará completamente sanado y completo.

Declare lo siguiente:

Dios está sanando mi alma y eliminando cada evidencia del dolor que he sentido.

57

Confíele a Dios sus cargas pesadas

Entrégale tus cargas al Señor, y él cuidará de ti; no permitirá que los justos tropiecen y caigan.

Salmos 55:22, NTV

La escritura de hoy habla de echar nuestra carga sobre el Señor, que es otra manera de comunicar la idea de confiar en Él. Confiar en otras personas no es siempre fácil cuando nuestra alma ha sido lastimada. A veces, confiar en Dios tampoco es fácil. Pero Dios nunca nos defraudará. Él es el único ser en el universo que es completamente confiable todo el tiempo, sin importar lo que sea. No podemos confiar o depender de alguien más todo el tiempo, pero siempre podemos confiar y depender de Él. Entendemos que debemos confiar en Él, pero ¿cómo sabemos que lo estamos haciendo? Creo que podemos estar seguros de que estamos confiando en Dios y echándole nuestras cargas cuando estamos descansando en nuestra alma. La versión de la Biblia Amplificada Clásica en

inglés del Salmo 55:22 indica que entregarnos nuestras cargas al Señor significa liberarse del peso de la misma. Cuando lee esas palabras, puede sentir la paz de no tener que soportar más la carga pesada en su corazón o mente, sino simplemente entregársela a Dios y descansar en el hecho de que Él cuidará de usted. Él siempre es fiel.

Si decimos que confiamos en Dios, pero luego continuamos yendo cada día preocupándonos acerca de nuestros problemas o tratando de llevar nuestras cargas solos, entonces no hemos soltado el peso de ellas completamente. El soltar el peso de nuestras preocupaciones y confiar en Dios completamente requiere una decisión de rendir la situación a Él, entonces no preocuparse por ello, tratar de resolverlo o sentir la ansiedad de ello más.

Si un problema pesa sobre su mente o si una situación pesa sobre su corazón, entonces lo está cargando. Pienso en un niño pequeño tratando de cargar algo

entonces lo está cargando. Piense en un niño pequeño tratando de cargar algo

pesado y luchando por levantarlo o moverlo. Luego piense en el padre que viene, lo levanta y lo mueve fácilmente. La razón es que el padre es fuerte y capaz de llevar la carga, pero el niño no tiene la edad suficiente para hacerlo. El niño se siente tan aliviado cuando el padre hace el trabajo porque entonces ya no tiene

que pensar más en ello. Está hecho. El niño puede descansar y disfrutar de la

El mismo principio aplica a nuestra relación con Dios. Él es nuestro Padre, y si nosotros simplemente soltáramos las cargas que estamos tratando de cargar y se las entregáramos, Él se encargaría de ellas. Podemos descansar en Él. No tenemos que pensar en ellas más y podemos descansar en su amor por nosotros y en su capacidad para hacer exactamente lo que necesita hacer en nuestras vidas.

Declare lo siguiente:

Libero el peso de mis cargas en el Señor y confío en Él completamente.

58

Descubra y use sus dones

Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué.

Jeremías 1:5

Una de las cosas que sucede al Dios sanar su alma es que usted comienza verse a sí misma como Él la ve. Usted recibe su amor de nuevas maneras y se da cuenta de que Dios la ha hecho especial y que Él tiene un propósito único para su vida. Dios la ha dotado para cumplir su propósito para su vida, pero si usted es como muchas personas, es posible que no ha reconocido sus dones. Cuando sentimos dolor en nuestra alma, a veces todo en lo que podemos enfocar es lo que nos parece que está mal con nosotros. Puede parecer difícil ver lo que es bueno y correcto acerca de nosotros. Cuando Dios comienza a sanar nuestra mente, voluntad y emociones, nos resulta más fácil pensar en cosas positivas e incluso reconocer aspectos positivos de nosotras mismas.

Le animo a que comience a pedirle a Dios que le muestre algo especial acerca de la manera que Él le creó. A algunas personas, Él les ha dado un corazón muy tierno y compasivo. A algunas las ha hecho capaces para dirigir a otros de manera efectiva, mientras a otras las ha creado para ser excelentes seguidores. Algunas pueden cocinar, otras pueden coser y otras no pueden hacer esas cosas, pero pueden hacer otras cosas. A algunas les ha dado un don de poder comunicarse claramente para enseñar, hacer descubrimientos científicos o escribir música hermosa. Solamente usted puede descubrir todas las formas en las cuales Él la ha hecho única como individuo.

Romanos 12:6-8 habla acerca de entregarnos a nuestros dones. En otras palabras, debemos descubrir en qué cosas somos buenos y entonces dedicarnos de todo corazón a ejercer esos dones.

Las personas generalmente disfrutan haciendo lo que están dotados para

hacer. Algunas personas sienten que no son buenas para nada, pero eso no es cierto. Cuando nos esforzamos por hacer lo que otros hacen bien, a menudo fallamos, porque no estamos dotados para esas cosas; pero eso no significa que seamos buenos para nada. Debemos buscar aquello en lo que somos buenos, y

hacerlo. A medida que hacemos aquello para lo cual Dios nos ha creado y nos ha dotado, encontramos gozo y satisfacción en la vida.

Las personas que están seguras y confiadas en Dios saben que Él las ha creado para ser únicas y con un propósito especial. Se dan cuenta de que Él las ama y que tiene un plan para ellas y no ven la necesidad de compararse con los demás, lo cual es muy liberador. Le animo a que esté lo suficientemente segura para disfrutar de lo que otras personas pueden hacer y disfrutar de lo que usted puede hacer, pero nunca trate de ser alguien, excepto usted misma. Diga cosas positivas sobre usted en lugar de cosas negativas, porque eso le ayudará a liberar los dones que Dios ha depositado en usted.

Declare lo siguiente:

Aprovecharé al máximo los dones especiales que Dios me ha dado.

59

Dé gracias en toda situación

No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias.

Filipenses 4:6, NVI

El apóstol Pablo nos instruye a ser agradecidos en cada situación, no importar cuáles sean nuestras circunstancias. En 1 Tesalonicenses 5:18, él dice que esta es la voluntad de Dios para nosotros. Cuando nuestra alma ha sido lastimada, no siempre sentimos deseos de ser agradecidos. No obstante, Pablo aconseja estar agradecidos “*en cada situación*” (cursiva mía), no solo en las situaciones que son fáciles o agradables.

A veces, todo lo que podemos hacer es estar agradecidos de que Dios nos está ayudando a superar una situación, manteniéndonos y sosteniéndonos cada día. Puede que estemos en una jornada difícil, pero podemos agradecer a Dios que está caminando con nosotros en cada paso del camino, que nunca nos deja o nos

desampara. Cuando más Dios sana nuestra alma, más agradecidos podemos estar. Cada nuevo nivel de sanidad y plenitud que experimentamos es una razón para agradecer a Dios. Pero la pregunta es: ¿podemos agradecer a Dios antes de ver los grandes avances que anhelamos? ¿Podemos usar nuestra fe para creer que Él se moverá en nuestras vidas y estar agradecidos por eso?

En Éxodo 15:20-21, María, la hermana de Moisés, canta un cántico de alabanza a Dios por dividir el Mar Rojo y llevar a los israelitas a través de él en tierra seca y luego volver a juntar las aguas para que el faraón y los egipcios se ahogaran. Es bueno que María haya tomado tiempo para agradecer y alabar a Dios, pero cualquiera puede agradecerle después de que Él ha hecho algo grandioso, y es bueno hacerlo. Pero mi desafío para usted hoy es que comience a

agradecer y alabarle antes de usted ver aquello por lo que esta creyendo. No sea

como María y simplemente espere para adorar a Dios después de tener la victoria; adelante, adórele de antemano. Esto le ayudará a desarrollar un hábito de agradecimiento que expresa gratitud a Dios, independientemente de las circunstancias.

Cuando Pablo nos instruye a dar gracias “en cada situación”, él nos está animando a desarrollar un estilo de vida de agradecimiento. Debemos agradecer a Dios a lo largo de cada día por todo lo que Él hace por nosotros, por todas las maneras en que nos ayuda y por todo lo que nos ha prometido. Darle gracias a Él no debe ser algo que hacemos una vez a día cuando nos sentamos a comer o antes de irnos a dormir mientras tratamos de pensar en todas las cosas buenas que Él ha hecho por nosotros ese día. A menudo digo: “ore a lo largo del día”, como una manera de animar a las personas a desarrollar un estilo de vida de oración. Sin embargo, es igual de importante agradecer a lo largo de cada día. Cuanto más agradecida esté más consciente estará de las bendiciones de Dios en su vida. Cuando pasa por la vida con una consciencia creciente de sus bendiciones, agradeciéndole a menudo, cada día es más fácil, más llevadero y más feliz.

Declare lo siguiente:

Oro a través de cada día agradeciendo a Dios en cada situación.

60

Usted es más fuerte de lo que cree

El Señor es mi fuerza y mi cántico; él es mi salvación. Él es mi Dios, y lo alabaré.

Éxodo 15:2

El diablo llena nuestra mente con pensamientos tales como: *No puedo* y *No soy lo suficientemente fuerte*. Quiere que seamos débiles, por lo que nos rendiremos antes de intentarlo. Parece que a medida que crecemos desde la niñez hasta la edad adulta, recibimos muchos mensajes del mundo y de personas que nos hacen temer que no tenemos lo que se necesita. Pero si tiene a Jesús, entonces tiene lo que se necesita para hacer lo que Él quiere que haga. Y Él definitivamente quiere que se cure de heridas pasadas y pueda disfrutar de Él, de usted misma, de otras personas y de su vida.

Le animo a que comience a pensar: *soy fuerte*. La fuerza de la que estoy hablando proviene solo de nuestra relación con Dios a través de Jesús. No somos

fuertes en y por nosotros mismos. Jesús dijo que aparte de Él, no podemos hacer nada (Juan 15:5). Aprender a apoyarse en Dios para todas las cosas es uno de los primeros pasos que debe tomar para ayudar a sanar y restaurar su alma.

¡Usted es más fuerte de lo que cree! Mi madre me confesó, treinta años después de alejarme del abuso sexual de mi padre, que ella no hizo nada acerca de lo que él estaba haciendo, aunque ella sabía de ello, porque ella pensó que no podía enfrentar el escándalo. Mi madre pensó que ella era débil y lo fue. Se quedó con un hombre que la golpeaba regularmente, le fue infiel una y otra vez y fue abusivo y simplemente malo. ¿Por qué? sus propios pensamientos la derrotaron. Si usted tiene una mentalidad de “No puedo”, o siente que usted es simplemente muy débil o no es suficientemente inteligente para hacer lo que necesita hacer, ¡tome la decisión hoy de comenzar a pensar en fortaleza! ¡Piense

en ser fuerte, sea fuerte!

Si usted se ve a usted misma como débil e incapaz, va a permitir que las personas la maltraten en lugar de defenderse. Mírese como la nueva criatura que es (2 Corintios 5:17), y crea que a través de Cristo puede hacer lo que sea necesario en la vida. Usted es demasiado preciosa y valiosa para permitir que las personas le usen y abusen de usted. Todos nos sentimos débiles en ocasiones, pero cuando lo hacemos, podemos ir a Dios y a su Palabra y extraer su ilimitada fuerza. Isaías dijo que Dios nunca se desmaya ni se cansa (Isaías 40:28), y ese mismo Dios mora en nosotros y “Mayor es el que está en nosotros que el que está en el mundo” (1 Juan 4:4). Solo piense: “El mismo poder que levantó a Jesús de los muertos habita en nosotros” (Efesios 6:10-11).

Declare lo siguiente:

Soy fuerte y puedo hacer lo que necesito hacer a través de Cristo quien es mi fortaleza.

61

Nunca es tarde para comenzar de nuevo

«Olviden las cosas de antaño; ya no vivan en el pasado. ¡Voy a hacer algo nuevo!»

Isaías 43:18-19, NVI

Una de las mentiras favoritas del diablo es decirnos que es demasiado tarde para nosotros, que han pasado demasiadas cosas malas y no importa lo que hagamos, nunca lo superaremos. Sin embargo, ¡el diablo es un mentiroso. Cuando tenemos pensamientos como esos, ciertamente no es Dios quien los pone en nuestras mentes, porque en Él siempre podemos tener esperanza, una expectativa de que nos sucederá algo bueno.

Quizá intentó comenzar de nuevo y asistió a unas cuantas sesiones de asesoramiento, o fue a la iglesia con un amigo por un par de meses y simplemente se dio por vencida porque no vio ningún cambio. Si es así, no deje que esa sea una razón para pensar que no puede comenzar una y otra vez. Dios nunca se queda sin nuevos comienzos para su pueblo.

El apóstol Pablo dijo que él estaba determinado a dejar lo que estaba atrás y proseguir adelante hacia las metas que Dios tenía en mente para él (Filipenses 3:13-14). Pienso que Pablo hizo esto diariamente y nosotros debemos tener la misma actitud que él tuvo. Cada mañana es un nuevo día y una nueva oportunidad para comenzar de nuevo. Cuando oscureció anoche, Dios bajó las cortinas de todos nuestros errores de ese día, ¡y hoy comenzamos otra vez!

Es posible que haya tenido falsos inicios en la sanidad emocional, pero no es un fracaso hasta que deja de intentarlo. Dios está de su lado. ¡Él está a favor suyo, no en su contra! Le estoy animando a que nunca se rinda. No importa lo difícil o lo lento que parezca, la sanidad lo insta a que crea que Dios todavía está

difícil o lo lenta que parezca su sanidad, le insto a que crea que Dios todavía esta

obrando.

Quienquiera que haya construido un negocio o ministerio o vida exitosos ha sentido miles de veces en darse por vencido, pero la diferencia entre ellos y aquellos que fallaron es que ellos sintieron darse por vencido, pero no lo

hicieron; mientras que los otros sintieron darse por vencido, y lo hicieron. Todo lo que ya ha pasado le ha enseñado algunas lecciones y le ha dado algo de experiencia, y eso no se perderá. Incluso si se rindió por un tiempo, en lugar de perder más tiempo sintiéndose culpable, solo dé gracias a Dios que puede comenzar de nuevo justo donde lo dejó. Yo perdí una gran cantidad de tiempo en mi vida sintiéndome culpable y como un fracaso, pero espero ayudarle a no cometer los mismos errores que yo cometí. Sacúdase la culpa y recuerde que Dios le ama incondicionalmente y sus planes para usted siempre son buenos. Cuando los bebés están aprendiendo a caminar se caen muchas veces y usualmente se sientan y lloran por un rato, pero luego se levantan y tratan otra vez. Eventualmente aprenden a caminar, y usted también lo hará.

Declare lo siguiente:

Olvido lo que está detrás y prosigo adelante hacia el asombroso futuro que Dios tiene para mí.

62

Dios es justo

Porque Jehová es Dios justo; bienaventurados todos los que confían en él.

Isaías 30:18

La manera del mundo tratar con las personas que nos han lastimado es tratar de vengarse. No tenemos que mirar más allá de las noticias diarias para escuchar acerca de alguien que ha intentado vengarse de otra persona por alguna razón. Muchas veces, la persona que toma venganza está determinada no solamente lastimar a la persona que la lastimó, sino hacer algo peor.

Uno de los hechos de la vida es que las personas se van a lastimar unas a otras. Jesús dijo: “En este mundo afrontarán aflicciones” (Juan 16:33, NVI). Esto significa que seremos lastimados a veces e incluso sufriremos injusticia. Pero no debemos tratar de vengarnos. Ejecutar justicia es el trabajo de Dios. El apóstol Pablo escribe en Romanos 12:19: “Amados, no se venguen ustedes mismos sino

dejen lugar a la ira de Dios, porque está escrito: ‘Mía es la venganza; yo pagaré, dice el Señor’ (KJV 2015).

He estudiado a fondo el carácter de Dios y un aspecto de su carácter que me da mucho consuelo es el hecho de que Él es justo. La manera más sencilla de explicar esto es decir que Dios siempre corregirá las cosas malas y las hará buenas. Yo personalmente he experimentado la justicia de Dios en muchas situaciones. Cuando estoy atravesando por algo que considero injusto para mí, he aprendido a confiar en Dios convertirlo en bueno a su manera y en su tiempo. Mientras estemos tratando de vengarnos, la persona que nos lastimó todavía nos controla, pero cuando lo damos a Dios, somos liberados.

La vida no siempre es justa. A veces, las personas nos hieren de maneras terriblemente injustas. Si alguna vez ha sido completamente inocente en una

situación y ha sufrido en esas circunstancias, sabe lo que quiero decir. Si alguna

vez alguien la ha tratado de una manera que usted no merecía, como un amigo o un miembro de la familia que le lastimó profundamente cuando no había sido más que bueno con esa persona, también sabe lo que quiero decir. Pero gracias a Dios, Él *siempre* es justo. Él entiende la justicia y la injusticia mejor que

~~nosotros y ve todas las cosas malas que nos suceden y el las torna en buenas.~~
Hoy le animo a confiar que Dios va a traer justicia a cada injusticia que le ha sucedido. Confiar en Él de esta manera la liberará completamente de sentir que tiene que vengarse de las personas que la han lastimado. Confiar en Él para ejecutar justicia significa que nunca más volverá a preguntarse cómo puede vengarse de alguien o tratar de averiguar cómo puede hacer que la persona pague por lo que le hizo. Recuérdesse con frecuencia que Dios es justo y que Él le hará justicia. Puede que no ocurra de la manera que usted imagina o tan pronto como lo desearía, pero Él lo hará.

Declare lo siguiente:

Confío en la capacidad de Dios para traer justicia a mi vida, haciendo correcta toda situación incorrecta.

63

¿Realmente desea una solución rápida?

Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna.

Santiago 1:4

Cuando llegamos al punto en que realmente queremos que nuestra alma se sane, tendemos a quererla rápidamente. En el mundo natural, cuando algo se rompe, nos alegramos cuando podemos arreglarlo rápidamente para poder seguir adelante. Piense en esto. Si su auto se descompone, es decepcionante si las reparaciones no pueden realizarse por tres o cuatro días. ¡Usted quiere que se arregle su auto de inmediato! Las soluciones rápidas, a nuestro modo de pensar, son buenas.

Si bien Dios definitivamente puede darnos un avance inmediato o una provisión milagrosa, por lo general, Él no obra rápidamente en nuestras vidas. Más aún, parece que se mueve a un paso lento. Esto se debe a que está interesado en hacer un trabajo profundo y completo en nosotros. Él está más preocupado por la calidad de su trato con nosotros que por la velocidad de la misma. Dios sabe exactamente lo que quiere producir en nosotros y para qué necesita prepararnos y está dispuesto a dejar que el proceso tome el tiempo que sea necesario.

Usted puede estar lista para que Dios arregle una situación o haga una obra en su vida antes de que Dios esté listo para hacerlo. Si es así, resista la tentación de sentirse frustrada y en su lugar pregúntele a Dios qué puede aprender de la situación o cómo puede crecer espiritualmente mientras espera.

Aunque no pueda decir que algo está cambiando, recuerde que Dios trabaja

en el reino invisible. No siempre podemos ver con nuestros ojos naturales lo que

Él está haciendo, pero Él siempre está obrando. Su avance puede parecer tardar una eternidad, pero está en camino. En lugar de centrarse en cuánto tiempo siente que tiene que esperar para ver a Dios moverse en su vida, puede intentar pensar y decir: “El tiempo de Dios es perfecto y confío en Él. ¡Dios está obrando

de maneras que no puedo ver!” Las yerbas malas crecen rápidamente, pero un roble grande y fuerte tarda mucho tiempo en desarrollarse. Usted podría pasar mirando ese roble todos los días durante una semana y no ver qué sucede nada, pero si espera lo suficiente, lo verá erguido y poderoso. He escuchado que los árboles de crecimiento lento dan los mejores frutos y creo que ese principio aplica también a las personas. Las obras que Dios hace en nosotros durante un periodo de tiempo dan grandes frutos.

Dios nunca le dejará ni le abandonará (Hebreos 13:5). Puede contar con Él para que obre activamente en su vida, incluso cuando la solución que desea no suceda rápidamente. En esos momentos, active su fe para confiar en su sincronización y dele gracias por su cuidado paciente mientras realiza un trabajo profundo, complete y de excelente calidad en usted.

Declare lo siguiente:

Soy paciente mientras le permito a Dios hacer un trabajo profundo en mi corazón.

64

Deje que Dios levante su cabeza

Mas tú, Jehová, eres escudo alrededor de mí; mi gloria, y el que levanta mi cabeza.

Salmos 3:3

En el Salmo 3:1-2, podemos ver fácilmente cómo David podría desanimarse. Un número creciente de enemigos están a su alrededor, preocupándolo. Las cosas están tan malas para David que los que están en contra de él dicen que ni siquiera Dios puede ayudarlo. Pero David no se deja caer por sus circunstancias negativas. En su lugar, declara que el Señor es el que levanta su cabeza.

Cuando nuestra alma está herida, podemos sentirnos deprimidos de muchas maneras. Podemos sentirnos deprimidos emocionalmente. Incluso podemos físicamente estar cabizbajos o no pararnos erguidos. Incluso nuestros ojos y nuestras voces están decaídos. Todo nuestro ser parece abatido. Esto sucede cuando nos enfocamos en las cosas que están mal o equivocadas en nuestras

vidas en lugar de seguir el ejemplo de David y mirar al Señor. Cuando miramos a Dios, las cosas comienzan a lucir mejor en lugar de mal para nosotros. Cuando le permitimos a Él levantar nuestras cabezas, comenzamos a ver más allá de nosotros mismos. Empezamos a ver posibilidades y potencial en lugar de problemas. Recordamos que Él es más grande que cualquier circunstancia negativa que enfrentemos. Podemos relajarnos en su amor, sabiendo que Él está cuidando todo lo que nos concierne.

Al final del Salmo 3, en el transcurso de unos pocos versos, la actitud de David ha cambiado completamente y está alabando al Señor. En el versículo 4 declara su fe en que Dios escucha y responde a sus oraciones. Eso es algo que usted y yo también podemos declarar cada día y nos moverá de sentirnos mal a mirar hacia arriba.

En el versículo 5, a pesar de haber dicho que estaba rodeado de enemigos,

está tan confiado y en paz en Dios que ha dormido. Se regocija de que se despierta al día siguiente porque Dios lo sostiene. Usted y yo podemos aprender de esto. Incluso cuando las circunstancias son difíciles, podemos despertarnos cada mañana agradecidos por el poder sustentador de Dios y su cuidado.

En el versículo 6, David dice audazmente que ya no tendrá miedo de las personas que se han opuesto a él, incluso si son miles de ellas. Solo Dios podría dar a alguien ese tipo de coraje. Si Dios se lo dio a David, Él puede dárselo a usted también.

En el versículo 7, David ora para ser salvo de sus enemigos, y ora con confianza, sabiendo que Dios ya le ha dado la victoria. Dios también le ha dado a usted la victoria, no importa lo que está enfrentando.

En el versículo 8, él alaba a Dios por su salvación y le pide que bendiga a su pueblo. Él se ha movido de la desesperación a la adoración y de pensar sobre sus problemas a orar para que otros sean bendecidos. ¡Esto es lo que sucede cuando Dios levanta nuestras cabezas!

Declare lo siguiente:

Alabo a Dios porque Él es el que levanta mi cabeza.

65

Un corazón tierno

Y les daré un corazón, y un espíritu nuevo pondré dentro de ellos; y quitaré el corazón de piedra de en medio de su carne, y les daré un corazón de carne.

Ezequiel 11:19

Según Juan 10:10, el deseo de Dios para nosotros es que disfrutemos una vida abundante, una vida de paz, gozo, propósito y, sobre todo, amor. Cuando hemos sufrido un gran dolor en nuestra alma, nuestros corazones pueden volverse duros y no estar dispuesto o incluso incapaces de amar. Como lo enseña Ezequiel 11:19, no es la voluntad de Dios que seamos de corazón duro, así que necesitamos que el Espíritu Santo haga que nuestros corazones se ablanden y se vuelvan tiernos nuevamente.

Las personas pueden desarrollar corazones duros por muchas razones. Yo tenía un corazón duro porque me habían abusado de niña y porque las personas que me dijeron que me amaban me abandonaron. Puedo recordar un tiempo en que sentí que las personas me habían usado para sus propios propósitos egoístas y se habían aprovechado de mí durante toda mi vida. En un esfuerzo por tratar de evitar que me lastimaran más de lo que ya me habían lastimado, me convertí en una persona de corazón duro.

Una vez que el corazón de una persona se endurece, volverlo suave es casi imposible de hacer con la fuerza humana. Ese tipo de cambio requiere una obra sobrenatural del Espíritu Santo. Él es el único quien puede alcanzar dentro de nuestras almas y sanar y restaurar cada lugar herido allí. Él nos enseña sobre el amor de Dios y nos recuerda que Dios nunca nos dejará ni nos dará la espalda (Hebreos 13:5).

Conforme a Juan 16:8, el Espíritu Santo también trae convicción a nosotros

cuando hacemos mal o maltratamos a otros. Cuando tenemos corazones duros,

podemos tratar mal a los demás y no preocuparnos por ello. A veces ni siquiera nos damos cuenta. A medida que el Espíritu Santo ablanda nuestros corazones, nos damos cuenta de los sentimientos de otras personas y comenzamos a preocuparnos por ellas. Cuando los corazones de las personas son duros, pueden pecar contra Dios sin sentirse mal por ello. El pecado nos separa de Dios, y parte de la manera en que el Espíritu Santo nos lleva de nuevo a Dios es haciéndonos sensibles a nuestro pecado para que podamos arrepentirnos y regresar a una relación correcta con él.

Entiendo cómo la gente puede endurecerse, pero también sé que es una manera difícil, solitaria y miserable de vivir. Si ha llegado a reconocer endurecimiento en usted, tal vez una falta general de sensibilidad hacia Dios y a otros o una determinación de no dejar que nadie se le acerque o no sentir emociones, le animo a que le pida al Espíritu Santo que le ayude. No se permita permanecer en esa condición. Pídale y permítale al Espíritu Santo remover los lugares en su corazón que se sienten como piedra y que le dé un corazón de carne que sea abierto, sensible y que responda a Dios y a los demás.

Declare lo siguiente:

Estoy abierta a la obra del Espíritu Santo en mi corazón, para que cambie cualquier parte dura en tierna nuevamente.

Es tiempo de dejar de pretender

Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas.

Efesios 2:10

Las personas que están rotas o heridas en su alma a menudo luchan con la identidad. Realmente no saben quiénes son. En algunos casos, han mostrado a las personas quiénes son y han sido rechazadas, por lo que deciden tratar de ser otra persona. Las personas hacen esto por la forma en que se visten, por la forma en que hablan, o tratando de gustar ciertas cosas cuando realmente no lo le gustan.

Por ejemplo, piense en una joven de secundaria que realmente ama la música y cuando se siente más satisfecha es cuando toca la flauta en la banda. Ella no es especialmente sociable y no tiene un gran grupo de amigos, pero se siente

cómoda con un pequeño grupo de personas que disfrutan tocando música. Pero su hermana mayor es popular, extrovertida y atlética, todo lo que necesita para ser una porrista. En lugar de aceptar a la hermana menor y afirmar su don para la música, ella le dice que nunca tendrá citas con los chicos “geniales” y que se perderá las mejores fiestas y eventos sociales de la escuela secundaria. Debido a que la hermana menor no está segura en su identidad, le cree a la hermana mayor y trata de cambiarse para poder encajar con las porristas.

¿Qué es lo que probablemente le pase a la hermana menor? Ella no va a ser sincera con ella misma, y lo sabrá. Sus amigos de banda pueden sentir que los ha abandonado y las porristas sabrán que ella realmente no es el tipo de porrista que quieren, por lo cual no la recibirán. Ella terminará comprometiéndose con ambos grupos. Aún más importante, ella habrá traicionado quien es ella misma al tratar

de ser alguien que no es. Este tipo de pretensión sucede todo el tiempo, ¡y no

solo en la escuela secundaria!

Pretender es una manera de esconderse. Al pretender ser alguien que no somos, escondemos quiénes realmente somos. Pensamos que, siendo otra persona en lugar de nuestro ser auténtico, no hará ser aceptados y amados. Si

vamos tener nuestras almas sanas y caminar en plenitud, necesitamos entender que nuestra verdadera identidad no se encuentra en lo que hacemos, en cómo vestimos, cómo hablamos o lo que pretendemos que nos gusta, sino que necesitamos saber que somos aceptadas, valoradas y amadas por Dios, y libres para ser los individuos únicos que Dios hizo que seamos.

En Efesios 2:10, el apóstol Pablo escribe que somos “hechura” de Dios, lo que significa que Dios nos ha creado tal como Él quiere que seamos. Nunca tendremos gracia de ser nadie más que quienes somos. Es hora de salir del escondite, dejar de pretender y ser la persona que Dios nos hizo para ser. Esa es la única manera en que podemos vivir la vida que Él quiere que vivamos.

Declare lo siguiente:

Ya no pretenderé ser alguien que no soy. Abrazo a la persona única que Dios me ha hecho ser.

67

Confíe en Dios

Cuando siento miedo, pongo en ti mi confianza.

Salmos 56:3

La Palabra de Dios está llena de historias acerca de personas que confiaron en Dios cuando sintieron miedo, y Dios las ayudó. No importa lo que esté enfrentando hoy, Dios también la ayudará.

Cuando el ejército de faraón alcanzó a los israelitas en el Mar Rojo, parecía que estaban acabados. Pero Moisés, su líder, confió en Dios, y Dios hizo un milagro. Él abrió el mar para que su pueblo pudiera cruzarlo en tierra seca y cuando el ejército de faraón lo siguió, Él cerró el mar nuevamente y todos se ahogaron (Éxodo 14:5-31). Cuando Daniel fue arrojado en un foso lleno de los leones hambrientos como castigo por orar a Dios en lugar de al rey, Dios les cerró las bocas (Daniel 6:7-23). La Biblia incluso dice: “Daniel sacado de la guarida y no se encontró ningún tipo de daño en él, *porque había confiado en*

Dios” (Daniel 6:23, énfasis de la autora). Cuando los discípulos de Jesús temieron por sus vidas durante una tormenta en el mar, Jesús simplemente habló al viento y a las aguas y se calmaron (Marcos 4:35-39).

Es posible que no esté huyendo de ningún ejército o arrojado a un océano en este momento, pero tal vez se sienta amenazada o asustada de alguna manera. Tal vez su empresa está reduciendo la cantidad de sus empleados y se siente amenazada financieramente. Tal vez tiene miedo de lo que le sucederá a sus hijos o nietos por las decisiones que están tomando. Tal vez el miedo esté tratando de controlarla debido a un informe médico. No importa cuál sea la situación, Dios es más grande que ella. Él es capaz de hacerla atravesar por ella de una manera milagrosa, si simplemente confía en Él.

Especialmente cuando hemos pasado por la vida sintiendo que tenemos que

ser fuertes para simplemente sobrevivir, o si siempre hemos sentido que tenemos

que resolver nuestros propios problemas porque no ha habido nadie, aprender a confiar en Dios no es siempre fácil. Cuando hemos tratado de mantener el control por años, el soltarlo puede ser muy incómodo.

La relación con Dios no significa que no tenemos que hacer nada mientras que Dios lo hace todo. Definitivamente hay veces cuando Él se mueve sobrenaturalmente en una situación, pero usualmente Él nos pide que hagamos alto también. A menudo, lo que Él pide de nosotros es nuestra confianza. Él quiere que estemos dispuestos a dejar de tratar de resolver una circunstancia o solucionar un problema.

¿Qué es lo que necesita soltar y confiárselo a Dios? Permítame animarle a comenzar diciendo: “Señor confío en ti con esta situación”. Una vez que confíe en Él, puede sentirse tentada a retroceder, repitiendo el problema en su mente una y otra vez, hablando demasiado sobre ello, o pensar en algo más que pudiera hacer para resolverlo. Resista ese tipo de razonamiento y conversación. Relájese y confíe en Dios.

Declare lo siguiente:

Pongo mi confianza en Dios y Él nunca me falla.

Usted tiene todo lo que necesita

Como todas las cosas que pertenecen a la vida y a la piedad nos han sido dadas por su divino poder, mediante el conocimiento de aquel que nos llamó por su gloria y excelencia, por medio de las cuales nos ha dado preciosas y grandísimas promesas.

2 Pedro 1:3-4

El apóstol Pedro nos enseña que el poder de Dios nos proporciona todo lo que necesitamos para vivir y disfrutar una vida santa, y Él nos ha concedido todas sus promesas. Esto significa que todo lo que usted necesita para la sanidad y el fortalecimiento de su alma está disponible para usted en Él. Todo lo que usted necesita para vivir la gran vida que Dios ha planificado para usted ya es suyo. Quizá se esté preguntando cómo es eso posible, especialmente si siente que todavía está luchando y siente que hay tanto que todavía necesita.

La manera de acceder a lo que Dios le ha provisto es a través del conocimiento de Dios que proviene de una relación personal con Él. Creer en una relación personal con Él significa asumir responsabilidad por su madurez espiritual a través del estudio de la Palabra de Dios, pasando tiempo con Él en oración y adoración, y siguiendo la dirección del Espíritu Santo. Nadie puede edificar una relación con Dios por usted. La gente puede hablarle acerca de Dios, pero solo puede venir a conocerle de manera íntima si invierte su tiempo y energía en su relación con Él.

Dios ha provisto todo lo que usted necesita a través de su Hijo. En la cruz, Jesús compró no solamente la vida eterna, sino también el perdón del pecado, liberación, sanidad, provisión, misericordia, compasión, esperanza, poder, comodidad, paz con Dios y muchos otros beneficios. Estos son regalos poderosos y multifacéticos. Cuando usted está en una relación con Jesús como

su Señor y Salvador, todo lo que es de Él, es también suyo. Usted se aparta de su

antigua vida y entra en una nueva vida con Él (2 Corintios 5:17). El apóstol Pablo escribió en Gálatas 2:20: “He sido crucificado con Cristo, y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí. Lo que ahora vivo en el cuerpo, lo vivo por la fe en el Hijo de Dios, quien me amó y dio su vida por mí”.

El disfrutar de una vida nueva en Cristo es un proceso. Poco a poco, intercambia lo que tenía y quien era por lo que Jesús le ofrece y quien Él es. A medida que invierte tiempo en estudiar la Palabra de Dios, usted cambia a su imagen de gloria en gloria (2 Corintios 3:18).

No hay nada que pueda necesitar que Jesús no lo haya comprado con su sacrificio o que Dios no lo haya provisto. Observe que 2 de Pedro 1:3 dice que Él nos ha concedido *todas las cosas* que pertenecen a la vida y la piedad” (cursivas de la autora). Eso significa cada cosa. Cualquier cosa que necesite hoy, Dios lo tiene para usted y lo encontrará en una relación con Él.

Declare lo siguiente:

Dios me ha dado todo lo que necesito para la vida y la piedad.

69

Resistir al enemigo

Hablará en contra del Altísimo y oprimirá a sus santos...

Daniel 7:25

Una de las muchas razones por las que Dios quiere sanar su alma es para hacerla fuerte para que pueda vivir la vida que Jesús murió para darle y disfrutarla. El diablo, por otro lado, quiere mantenerla débil. Él sabe que usted va a luchar y se va a frustrar cuando intente seguir la guía de Dios en su vida y cumplir su propósito para usted, si puede mantenerla cansada y agotada. Pero Daniel 7:25 nos dice claramente que una de las estrategias del enemigo contra nosotros es desgastarnos, y seríamos sabios si nos cuidamos de que eso suceda en nuestras vidas.

Si piensa cómo se pone cansado físicamente, se dará cuenta de que sucede durante un período de tiempo a medida que se vuelve excesivo en cosas como trabajar demasiado, no dormir o descansar lo suficiente, o incluso preocuparse mucho. Muchas personas confiesan que se sienten cansadas y desgastadas, pero no saben cómo sucedió. El enemigo trabaja para desequilibrarlo en su vida, pero lo hace gradualmente, un poco aquí y un poco allá. Él no quiere llamar la atención sobre lo que está haciendo, así que usualmente trabaja en maneras que usted apenas puede notar. Él sabe que se necesita más de un ataque para agotarlo, así que viene contra usted una y otra vez. Y él es implacable. Enviará una situación a su vida para cansarle un poco, luego una circunstancia que le quita un poco más y luego una serie de pensamientos sobre lo cansado que está. Atacará un área de su vida, luego otra, luego otra, hasta que esté agotado espiritualmente y haya perdido su energía para luchar.

En Deuteronomio 7:22, Dios les dice a los israelitas que Él echará a sus enemigos de entre ellos, pero Dios les advierte que los israelitas no se complacen en

enemigos fuera de sus medulas "poco a poco". Esa es la manera para ellos ganar la victoria. El enemigo también entiende que ese "poco a poco" es una estrategia

efectiva para sus propósitos. De igual forma que Dios la usa para dar victoria a su pueblo, el enemigo la usa para tratar de derrotarnos.

Cuando Satanás ataca, debemos inmediatamente comenzar a usar nuestras armas espirituales, alabar y adorar a Dios, orando y permaneciendo en la verdad de la Palabra de Dios. Cuando el enemigo habla mentiras, debemos hablar la verdad. Cuando trata de separarnos de Dios, debemos acercarnos más a Él.

Creo firmemente que Dios está sanando su alma para un propósito mayor y que Él quiere usarle poderosamente en su reino. Pero el enemigo quiere desgastarle para que nunca se lo suficientemente fuerte como para levantarse y tomar el lugar que Dios tiene para usted. Resístalo cuando por primera vez contra usted y cada vez que intente agotarlo, usted obtendrá la victoria.

Declare lo siguiente:

Resisto al enemigo en su inicio. No le permitiré que me agote.

70

No mirar atrás

Y Jesús le dijo: Ninguno que poniendo su mano en el arado mira hacia atrás, es apto para el reino de Dios.

Lucas 9:62

Parte de la belleza que sucede cuando Dios sana su alma es que Él le ofrece un nuevo comienzo. Pero abrazar la nueva vida que Él tiene para usted será muy difícil si aún se aferra al pasado. Piénselo de forma simple. Si está caminando por la tienda de comestibles con las manos llenas de naranjas y alguien intenta darle varias manzanas para que las cargue, no puede sostenerlas. Para tomar las manzanas tiene que soltar las naranjas. Así es exactamente cómo opera el nuevo comienzo que Dios le ofrece.

Parte de liberarse de la carga de su pasado significa negarse a mirar hacia atrás y no repetir ciertos escenarios en su mente. Rehusarse a mirar hacia atrás significa resistirse al remordimiento, alejarse de las relaciones pasadas que no son buenas para usted y dejar de lado los errores y sentimientos como la culpa y la vergüenza.

Pablo escribe en Filipenses 3:13 que olvida lo que queda atrás y se esfuerza por alcanzar lo que está delante. Es interesante que Pablo dice que se esfuerza hacia adelante. Esto nos dice que avanzar requiere esfuerzo. Puede sonar emocionante, pero no siempre es fácil. Dejar ir el pasado puede ser difícil de hacer, pero es mucho mejor que permanecer estancado en él.

Cuando Dios nos pide que dejemos el pasado y miremos hacia un mejor futuro, Él nos da la gracia para hacerlo. Necesitamos tener mucho cuidado al pensar o decir que lo que Dios nos pide es demasiado difícil. Nada es demasiado

difícil para Él (Jeremías 32:17) y Él vive en nosotros por su Espíritu (1

Corintios 3:16), quien nos capacita para hacer lo que Dios quiere que hagamos. (En Génesis 19, un hombre llamado Lot y su familia vivían en una ciudad tan

llena de pecado y perversión que Dios la destruyó por completo. A través de algunos ángeles, Dios le advirtió a Lot con anticipación y le dijo que saliera de la ciudad con su esposa e hijas. Pero no lo hicieron rápido, entonces, en la misericordia de Dios, los ángeles los tomaron de la mano y se los llevaron diciendo: “Escapa por tu vida. No mires hacia atrás ni te detengas...” (Génesis 19:17). Pero la esposa de Lot desobedeció y miró atrás de todos modos ¡y se convirtió en una columna de sal (Génesis 19:26)! Los ángeles estaban tratando de salvar su vida y todo lo que tenía que hacer era no mirar atrás y no detenerse. Solo tenía que mirar hacia adelante y seguir adelante. Pero ella optó por no hacerlo y le costó todo.

Permítame animarle a continuar mirando hacia adelante y seguir avanzando. ¡Dios tiene grandes cosas para usted!

Declare lo siguiente:

Cada día abrazo el nuevo comienzo que Dios tiene para mí.

71

Cuatro palabras poderosas

En la lengua hay poder de vida y muerte; quienes la aman comerán de su fruto.

Proverbios 18:21

Una manera en que el diablo puede tratar de mantenerla atrapada en el dolor, en su alma es hacerle creer que se está perdiendo algo bueno que podría haber disfrutado si no hubiera sufrido de la manera en que lo hizo. Puede intentar convencerla de que su vida estaba destinada a ser maravillosa antes de que ocurrieran esos eventos dolorosos, pero ahora que ha sido herida, no será tan buena como podría haber sido.

Esta estratagema del enemigo generalmente comienza con dos palabras: *si solo*. Tuve que aprender a resistirme a pensar y declarar “si solo”, incluso hasta después de convertirme en cristiana. Perdí mucho tiempo pensando: *Las cosas me van mejor ahora, pero serían aún mejores si no me hubieran abusado. No*

tendría algunos de los problemas que tengo ahora si tan solo hubiese tenido una infancia normal con padres que amasen correctamente.

Es posible que esté pensando pensamientos similares, que podrían incluir: *si solo mi ser querido no hubiese enfermado y fallecido, sería feliz. O: sería mucho más fácil para mí entrar en nuevas relaciones si solo este o el otro no hubiera traicionado mi confianza y me hubiera abandonado.* Incluso, tal vez mientras lee esto puede identificar un pensamiento de “si solo” específico de su situación o recordar un momento en el que dijo: “Si solo...”.

“Si solo” trae a luz pensamientos y emociones negativas y lleva a confesiones negativas, así que quiero sugerirle una alternativa. En lugar de “si solo”, ¿qué

~~pasaría si pensara y dijera dos palabras positivas “pero Dios”? Pienso por un~~

momento como es? Cambia la manera que usted se ve a si misma y la manera en que ve su vida.

Le animo hoy a encontrar una declaración de “pero Dios” para pensar y hablar. Podría ser: *Tuve una infancia muy dolorosa, pero Dios me está sanando por completo y restaurando mi alma, o pasé muchos años asustada, preocupada y ansiosa, pero Dios me ha dado paz, poder, amor y una mente sana* (2 Timoteo 1:7). También podría ser algo como: *Debido a mi pasado, nunca he podido mirar al futuro, pero Dios dice que El tiene planes buenos para mí y que me da esperanza* (Jeremías 29:11).

Proverbios 18:21 nos enseña que la lengua es poderosa. Lo que decimos puede conducirnos a la vida o la muerte. Y todas nuestras palabras comienzan con nuestros pensamientos. Le animo a vigile los pensamientos y afirmaciones negativas que incluyen “si solo” y que piense y diga en cambio las confesiones positivas que incluyan “pero Dios”. Cuando concentre sus pensamientos y palabras en lo que Dios puede hacer, su poder fluiré en su vida de maneras sin precedentes.

Declare lo siguiente:

Yo no pienso o digo: “Si solo”. Pienso y digo: “Pero Dios”.

72

Sirva a otros por medio de la oración

*Oren en el Espíritu en todo momento, con peticiones y ruegos.
Manténganse alerta y perseveren en oración por todos los santos.*

Efesios 6:18

Una de las tentaciones más grandes que enfrentamos con frecuencia cuando hemos sido lastimados es pensar demasiado en nosotros. Quizá nos enfocamos excesivamente en nuestro dolor, en lo que nos sucedió o lo que nos acontecerá en el futuro. Una de las mejores cosas que podemos hacer por nosotros es dejar de pensar en nosotros mismos y pensar en lo que podemos hacer por los demás. Es posible que no tengamos recursos adicionales para bendecirlos de manera física, pero siempre podemos orar por ellos y eso se llama interceder. No cuesta dinero; no requiere que viajemos a donde están ellos; no demanda nada de

nosotros, excepto un corazón dispuesto y algo de tiempo. Cuando nos duele, a menudo vemos todo en la vida a través del lente del dolor. Cuando eso sucede, podemos encontrarnos siendo duros con las personas en lugar de ser corteses y mostrar amabilidad. Pero juzgar o criticar a los demás solo nos mantiene en cautiverio. Si oramos por las personas en lugar de juzgarlas, intercediendo por ellas con la frecuencia y fervor como oramos por nuestras propias necesidades, no solo seremos una bendición en sus vidas, sino que también experimentaremos el gozo de servir a los demás.

En los días del profeta Ezequiel, Dios estaba buscando personas que “se pararan en la brecha” por los demás (Ezequiel 22:30). Creo que Él todavía está buscando por ese tipo de intercesores hoy. Si hay una brecha, o distancia, en la relación de las personas con Dios por alguna razón, tenemos el privilegio de orar

relación de las personas con Dios por alguna razón, tenemos el privilegio de orar para que su relación con Él sea restaurada. Si las personas tienen necesidades,

podemos interceder por ellas y esperar que se sientan reconfortadas y animadas mientras esperan que Dios las provea.

Una vida enfocada solo en uno mismo es una existencia triste, solitaria y estrecha. Cuando nos acercamos a los demás y los incluimos en nuestras vidas,

incluso de una manera tan simple como orar por ellos, nos enriquecemos y llegamos más allá de nuestro pequeño mundo. Comenzamos a preocuparnos por ellos de nuevas maneras; comenzamos a compartir sus preocupaciones y cargas y, de alguna manera, nuestras preocupaciones y cargas parecen más livianas. Nos regocijamos cuando Dios contesta nuestras oraciones por ellos. Crecemos en nuestra fe al confiar en que Dios se moverá en sus vidas y pronto nos damos cuenta de que tenemos más fe para que Él se mueva en nuestras vidas también.

Hay muchos beneficios en servir a otros a través de la oración, al igual que para ambos, por los que intercedemos y para nosotros. Orar por las personas fortalece nuestra relación con Dios y nuestras relaciones con ellos, lo que es

bueno y saludable para todos.

Declare lo siguiente:

No pensaré solamente en mí. Voy a pensar también en los demás y comenzaré a servirles a través de la oración.

73

Confíe en las decisiones divinas

¡Oh profundidad de las riquezas de la sabiduría y de la ciencia de Dios! ¡Cuán insondables son sus juicios, e inescrutables sus caminos!

Romanos 11:33

“¡Si tan solo esta situación cambiara, sería feliz!”. Eso es lo que gente dicen cuando sus almas han sido lastimadas. Están miserables en su dolor y piensan que, si algo cambiara para ellos, todo sería mejor. Las personas que sufren el dolor del rechazo o el abandono tienden a pensar que sus vidas mejorarían si tuvieran un buen amigo, una familia o un cónyuge amoroso. Las personas en matrimonios infelices a veces creen que las cosas mejorarían si pudieran tener un hijo. Aquellos que viven con conflictos y preocupaciones por un hijo o hija rebelde están convencidos de que cosas mejorarán cuando ese hijo o hija se vaya de casa. Las personas que han sido maltratadas o abusadas anhelan que alguien

sea amable con ellas porque piensan que eso aliviará su dolor. A menudo, creemos que las soluciones a nuestros problemas están en las cosas que queremos que Dios nos dé o haga por nosotros. Oramos para que Él haga estas cosas y nos frustramos cuando no las hace.

En la breve Epístola de Judas, hay un versículo que fácilmente podemos pasar por alto, pero enseña una lección importante sobre lo que puede suceder cuando alguien no confía en la sabiduría y la dirección de Dios: “¡Ay de los que siguieron el camino de Caín! Por ganar dinero se entregaron al error de Balaam y perecieron en la rebelión de Coré.” (Judas 11).

¿Qué tienen en común Caín, Balaam y Coré? Todos ellos trataron de tomar

algo que Dios no les estaba dando. Caín estaba celoso de Abel porque Abel tenía

la aprobación de Dios y Camín la querían, así que lo mató (Génesis 4:9-8). Balaam desobedeció a Dios y eligió el honor del mundo en lugar de hacer la voluntad de

Dios. Luego se engañó tanto que Dios tuvo que hablarle a través de un burro para llamar su atención (Números 22:22-31). Coré resintió a Moisés porque quería la posición y el poder que Moisés tenía. Su rebelión terminó costándole la vida (Números 16:1-33).

Caín, Balaam y Coré pecaron para tratar de obtener algo que Dios no estaba listo para darles. Pensaron que ellos sabían mejor que Dios lo que necesitaban y los haría felices. Todos sufrieron mucho, porque no confiaron en la sabiduría de Dios y escogieron tomar sus propias decisiones en su lugar.

Le aseguro que Dios está consciente de su situación y sus luchas. Él quiere sanar su corazón y llenar su vida de paz, amor y gozo. Él sabe lo que necesita, cómo lo necesita y cuándo lo necesita. Le animo hoy a que no trate de hacer que las cosas sucedan solo porque piensa que le harán sentir mejor, sino que confíe en sus decisiones y deje que Él haga lo que Él necesita hacer en su vida, a su modo y en su tiempo.

Declare lo siguiente:

Confío en las decisiones de Dios para mi vida y esperaré por Él.

74

El mayor vive en usted

Porque mayor es el que está en vosotros, que el que está en el mundo.

1 Juan 4:4

Quiero recordarle hoy que Dios es más grande que cualquier cosa que el mundo o el diablo puedan poner en su contra. Debido a que usted es un creyente, Dios vive en usted por su Espíritu (1 Corintios 3:16). Esto significa que usted tiene todo lo que necesita para hacer lo que necesita hacer y hacerlo con audacia y confianza. Puede que no sepa exactamente cómo hacerlo, pero Dios le enseñará. Es posible que no pueda prever los obstáculos que enfrentará, pero Dios irá delante de usted y facilitará el camino. Es posible que no pueda ver el resultado, pero al caminar en obediencia a Él, Dios se asegurará de que cumpla con lo que Él ha planeado. Él lo guiará y le ayudará en cada paso del camino mientras camina en fe. Él siempre está con usted.

Debido a que el Espíritu de Dios vive en usted, puede hacer y ser mucho más de lo que podría hacer y ser por su propia cuenta. Todas las verdades en su Palabra se aplican a usted. Quiero mencionar algunas de esas promesas hoy para que pueda enfocar sus pensamientos en ellas y ponerlas en su corazón.

- Usted es amado con el amor eterno de Dios (Jeremías 31:3).
- Usted es acepto incondicionalmente (Efesios 1:6).
- Usted ha sido perdonado de todo pecado que haya cometido o va a cometer y ha sido limpio por la sangre de Jesús (Efesios 1:7).
- Usted es hijo de Dios (1 Pedro 1:23).
- Usted ha sido sanado por heridas de Jesús (Isaías 53:5; 1 Pedro 2:24).

- Usted ha sido salvado por heridas de Jesús (Isaías 53:5, 1 Pedro 2:24).
- Usted ha sido redimido de la maldición del pecado (Deuteronomio 28:15-

16; Gálatas 3:13).

- Usted es fortalecido con todo poder conforme al glorioso poder de Dios (Colosenses 1:11).
- Usted es un vencedor por la sangre de Jesús y por la palabra de su testimonio (Apocalipsis 12:11).
- Usted es hechura de Dios, creado en Cristo para hacer las buenas obras que fueron planeadas para usted desde antes de que naciera (Efesios 2:10).
- Usted es la justicia de Dios en Cristo (2 Corintios 5:21).
- Usted es librado del poder de las tinieblas y es ahora parte del reino de Dios (Colosenses 1:13).
- Usted es más que vencedor a través de Jesús, quien le ama (Romanos 8:37).
- Usted puede hacer todas las cosas a través de Cristo, quien es su fortaleza (Filipenses 4:13).

Estos son solamente algunos de los versículos que le dicen quién es usted porque el mayor vive en usted. La Biblia incluye muchas más verdades. Le animo a llenar su mente de ellas hoy y dejar que ellas dirijan su vida.

Declare lo siguiente:

¡El mayor vive en mí!

75

Dios es fiel

Conoce, pues, que Jehová tu Dios es Dios, Dios fiel, que guarda el pacto y la misericordia a los que le aman y guardan sus mandamientos, hasta mil generaciones.

Deuteronomio 7:9

A veces la razón por la que estamos lastimados en nuestra alma es porque una persona en la que pensamos que podríamos confiar nos ha traicionado. Eso puede ser una experiencia muy dolorosa. Algunas personas, cuando se han sentido decepcionados, engañados o traicionados de alguna manera, comienzan a preguntarse si alguna vez podrán confiar en alguien otra vez, incluso Dios.

Quiero que sepa hoy que se puede confiar en Dios todo el tiempo, en todos los sentidos. Moisés escribió en Números 23:19: “Dios no es hombre, para que mienta, ni hijo de hombre para que se arrepienta. Él dijo, ¿y no lo hará? Habló, ¿y no lo ejecutará?”. Y Jesús dijo en Juan 4:24: “Dios es espíritu, y los que lo adoran deben adorar en espíritu y en verdad”. Ambas escrituras, una del Antiguo Testamento y otra del Nuevo Testamento, nos recuerdan que Dios no es un ser humano y Él no piensa, habla o actúa como lo hacen los seres humanos. Él está más alto y es mejor de lo que cualquier persona alguna vez pudiera ser. Él es incapaz de tratarnos mal o hacernos mal. Todo lo que hace está motivado por el amor y es fiel en todos los sentidos.

Mirando hacia atrás a mi vida, puedo declarar firmemente que Dios es fiel. Incluso en los momentos en que no pude verlo o sentirlo, Él ha estado allí para mí. Él está ahí para usted también. Mientras creamos que está obrando, Él nos revelará en el momento apropiado lo que ha estado haciendo por nosotros. Puede

que usted sepa que tiene que esperar por Él por un tiempo, pero no se rinda. Siga

confiando en su fidelidad. esperar por Él por un tiempo, pero no se rinda. Siga
Una manera en que recuerdo la fidelidad de Dios es al mirar varios de los

diarios que he mantenido durante más de cuarenta años. En ellos registro cosas que Dios me ha pedido que hiciera y cosas que Él ha hecho por mí. Mientras leo y recuerdo lo que Dios ha hecho por mí en el pasado, me siento fortalecida para creer que Él me ayudará en el momento presente y en el futuro.

La animo hoy a pensar acerca de las veces que Dios ha estado allí para usted, las veces que le ha rescatado, las veces que ha provisto para usted y las veces en que le ha mostrado su amor. Si no le ha conocido por mucho tiempo, quizá le gustaría hacer lo que yo he hecho y comenzar a mantener un diario. Comience a escribir en él lo que está confiando que Dios haga por usted, y cuando suceda, escríbalo también. Pronto tendrá un récord de su fidelidad que podrá releer en cualquier momento que necesite acordarse de que Él es fiel.

Declare lo siguiente:

Dios es un Dios fiel y creo que Él es fiel conmigo en cada situación.

76

Confianza en Dios

En el temor de Jehová está la fuerte confianza; y esperanza tendrán sus hijos.

Proverbios 14:26

A medida que Dios sana nuestra alma, algo que notamos es que nos volvemos más fuertes y más confiados. Con cada paso de la sanidad por el que nos guía, vemos que es fiel y digno de confianza, y eso aumenta nuestra confianza en Él. La vida es mucho más fácil y más placentera cuando tenemos confianza que cuando nos sentimos vacilantes o inseguros. Cuando tenemos confianza, creemos y nos sentimos seguros de que podemos hacer algo y esa creencia nos capacita para vivir con coraje, gozo y expectativas esperanzadoras. Una mujer segura de sí misma puede todos los días mirarse al espejo, sin importar a qué se enfrente, y decir: “Usted y Dios juntos pueden hacer todo lo que se necesita hacer hoy”.

Lo más importante de la confianza es saber de dónde viene. Algunas personas son capaces de desarrollar una actitud de confianza en sí mismas, pensando: *¡Yo puedo hacer esto!* y *¡Tengo lo que se necesita!* Pero como creyentes en Jesús, nuestra confianza viene de Él. Cualquiera puede sentirse seguro en ciertas áreas, pero nosotros podemos sentirnos confiados en todas las áreas de la vida a medida que encontramos nuestra confianza en Dios. Él no solo nos da confianza en lo que podemos hacer, sino también en lo que somos. Nuestra capacidad para tener confianza proviene del hecho de que Él nos ama, que lucha nuestras batallas por nosotros, que siempre nos guía hacia la victoria y que le pertenecemos.

Si ponemos nuestra confianza en nosotros mismos, eventualmente seremos

Si ponemos nuestra confianza en nosotros mismos, eventualmente seremos decepcionados. Al escribir a otros compañeros creyentes, el apóstol Pablo declaró que “nos gloriamos en Cristo y no confiamos en la carne” (Filipenses

3:3). Cuando confiamos en Dios con confianza, ya no luchamos contra el estrés, la preocupación o el temor de lo que sucederá si no hacemos todo bien.

El profeta del Antiguo Testamento, Jeremías, entendió, como lo hizo Pablo, que no podemos confiar en nosotros mismos. Él escribió: “¡Maldito el hombre que confía en el hombre! ¡Maldito el que se apoya en su propia fuerza! ¡Bendito el hombre que confía en el Señor y pone su confianza en él” (Jeremías 17:5, 7, NVI)!

Un punto importante que me gusta hacer es que en Cristo podemos *ser* confiados incluso cuando no nos *sentimos* confiados. No podemos confiar en nuestros sentimientos, porque pueden cambiar en cualquier momento y sin previo aviso. En cambio, podemos poner nuestra confianza en *Cristo*.

La Palabra de Dios está llena de verdades poderosas en las que podemos confiar y depender de ellas, verdades que edificarán una base firme de confianza en Dios para nuestras vidas. Las personas pueden hacer que cambie la manera que se siente acerca de usted misma, especialmente si le hacen o dicen algo que socava su confianza o le hace preguntarse si es débil. Pero nadie puede cambiar la verdad de lo que Dios dice sobre usted o quién es Él en su vida. Así que ¡ponga su confianza en Él!

Declare lo siguiente:

No tengo confianza en mi carne, pero confío plenamente en Dios.

Siga la paz

Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo. Y sean agradecidos.

Colosenses 3:15, NVI

Colosenses 3:15 ha sido un versículo muy importante para mí durante mucho tiempo. Me gusta especialmente la manera en que presenta la paz de Cristo como un árbitro en nuestros corazones. En béisbol, hay varios árbitros en el campo y su trabajo es determinar si los jugadores están dentro o fuera del juego. Los árbitros toman las decisiones y tienen la última palabra. Si pensamos en la paz de la misma manera, vemos que podemos dejar que decida lo que se va a entrar en nuestras vidas y lo que necesita salir de nuestras vidas.

La paz es un fruto del Espíritu Santo. Es uno de los dones de Dios para aquellos que confían en Él, y una forma en la que Él nos guía es a través de la paz. Cerca del final de Colosenses 3:15, Pablo incluso escribe que, como

creyentes, estamos llamados a vivir en paz.

Cuando nuestros corazones y almas están lastimados y con dolor, no están en paz. A medida que Dios nos sana, una cosa que notamos es que nuestra paz aumenta. Comenzamos a sentirnos más tranquilos en el interior y queremos hacer las cosas que nos proporcionan paz, no las cosas que nos roban nuestra paz. Digamos que Dios está sanando su alma ahora mismo del rechazo o el abandono de su pasado. Él le ha fortalecido al punto de que usted desea edificar nuevas relaciones y a aprender a confiar en las personas otra vez. Puede que conozca a alguien que parece ser que él o ella sería un amigo maravilloso, pero a medida que conoce a esa persona, algo dentro de usted se siente inestable. Aunque todo

en el exterior puede hacer que la persona parezca ser alguien que desearía como amigo, no siente paz para continuar desarrollando la relación. Sería prudente seguir la paz y elegir a otra persona para hacerse amigos, alguien con quien

sienta paz. Este mismo estándar de tomar decisiones con que si siente paz o no, se aplica a cualquier decisión en su vida.

Estoy segura de que usted tiene muchas decisiones que tomar cada día. Al considerar sus opciones, busque por la que le trae paz a su corazón y sígala. En ocasiones puede sentir que seguir la paz significa tomar una decisión que no tiene sentido para su mente natural. Eso puede ser porque Dios ve y sabe cosas que usted no sabe, y Él le está dirigiendo a tomar la decisión que sea mejor para usted más adelante.

Declare lo siguiente:

En cada decisión que tomo, sigo la paz.

Superar la duda sobre uno mismo

Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídasela a Dios, y él se la dará, pues Dios da a todos generosamente sin menospreciar a nadie. Pero que pida con fe, sin dudar, porque quien duda es como las olas del mar, agitadas y llevadas de un lado a otro por el viento.

Santiago 1:5-6

Cuando necesita tomar una decisión, ¿se preocupa y se siente estresada sobre cuál es la opción correcta? O ¿puede usted evaluar la información, tomar la decisión, sentirse bien con ella y seguir adelante sin mirar atrás? Una vez que la decisión es tomada, ¿se pregunta si hizo la decisión correcta o desea haber hecho algo diferente? Ser excesivamente indecisa es una señal de que duda de sí misma y puede llamarse de ser de “doble ánimo”. Según Santiago 1:5-8, una persona de doble animo es como una ola impulsada por el viento y no podrá recibir ayuda

de Dios. La Biblia nos muestra cómo superar la duda y doble mentalidad.

Algunas personas demuestran dudas de sí mismas cuando se enfrentan con decisiones, y tienen tanto miedo de equivocarse que no deciden nada en lo absoluto. Piensan que pueden protegerse de cometer un error. Pero no tomar una decisión es en realidad ¡tomar la decisión de no tomar una decisión! Cada decisión que tome no será la correcta, pero Dios puede tomar su decisión equivocada y aun así dirigirle hacia el resultado correcto. También puede enseñarles lecciones valiosas que quizá no aprendería de ninguna otra manera.

Otras personas que luchan para tomar una decisión tienen la idea correcta de volverse a la Palabra de Dios, pero cometen el error de desear encontrar en la

Biblia *exactamente* que hacer en una situación determinada. Por ejemplo: pueden querer un simple sí o no para una decisión personal muy específica que enfrentan. Para ayudarnos a tomar esas decisiones y superar las dudas en varias

situaciones, la Biblia establece muchos estándares y ofrece muchas pautas.

A continuación, hay cuatro decisiones en las que puede confiar porque se basan en la Palabra de Dios. Saber que sus decisiones están de acuerdo con su Palabra lo capacitará para oponerse a las dudas de sí misma. Practique tomar decisiones como estas y fortalecerá su capacidad para tomar decisiones sin dudar de usted.

- Decida crecer en el estudio de la Palabra de Dios y en la oración.
- Decida creer lo mejor, no lo peor, en cada situación.
- Decida enfocarse en lo que Dios dice sobre usted, no lo que otras personas digan.
- Decida optimista, no temerosa, acerca de su futuro.

El remedio para la duda de sí mismo es confianza. Parte del fruto de la sanidad del alma es mayor confianza, no en nosotros, sino en Dios. No estaremos en lo cierto todo el tiempo, pero tampoco nos equivocaremos en todo. Necesitamos aprender a pedirle al Espíritu Santo que nos dirija, seguir la sabiduría divina y luego confiar en Dios para que nos ayude a tomar buenas decisiones.

Declare lo siguiente:

Porque puedo confiar en el Espíritu que vive en mí, ya no dudo de mí misma.

79

Dios entiende

Porque no tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que ha sido tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado.

Hebreos 4:15

En Job 4:7-8, el amigo de Job, Elifaz, le dio el consejo equivocado, porque malentendió completamente a Job y la causa de su problema. Él le dice que él piensa que Job mismo atrajo sus problemas sobre sí. Aunque la Biblia lo llama amigo de Job, no es un buen amigo. Como no entiende la situación, no puede ofrecer a Job el apoyo que necesita. Job no solamente tiene que tratar con Elifaz, él tenía también dos otros amigos que tampoco lo entendían.

A veces las personas en nuestras vidas son como los amigos de Job. Esperamos y creemos que nos entenderán y nos consolarán en nuestras luchas, pero no lo hacen. Algunas veces, incluso las personas más cercanas a nosotros

~~no entienden~~ nuestros desafíos, nuestros sueños, nuestra personalidad o el llamado de Dios en nuestras vidas.

Antes de darme cuenta de que Dios me estaba llamando a enseñar su Palabra, las personas me malentendieron y pensaron que yo era demasiado seria. Querían que hiciera cosas frívolas con ellos que no me interesaban. Siempre tuve el deseo de hacer algo que realmente importaba, simplemente no sabía lo que sería.

Ahora me doy cuenta de que el llamado de Dios a mi vida me ha exigido tomar en serio muchas cosas, trabajar duro y concentrarme. Mi personalidad y habilidades eran lo que necesitaba para lo que Dios me iba a llamar a hacer, pero el momento de poner esas cosas en uso simplemente no había llegado todavía. A

veces ni siquiera nos entendemos a nosotros mismos, pero Dios sabe exactamente lo que está haciendo y ha planeado para nuestro futuro.

Como Dios está sanando su alma, fortaleciéndole y preparándole para su uso,

y mientras descubre lo que Él quiere que haga, puede que se sienta también fuera de lugar. Puede sentir que no encaja con las personas que le rodean o que realmente no pertenece a algunas de las situaciones en las que se encuentra. Puede sentirse tentada a sentirse confundida o molesta cuando las personas no la entienden, pero lo mejor es no preocuparse demasiado por lo que piensa la gente, sino preocuparse por lo que Dios piensa.

Parte de su entrenamiento para cumplir el plan de Dios para su vida es darse cuenta de que las personas la malinterpretarán a veces, al igual que malinterpretaron a Jesús. Cuando eso sucede, es importante decidirse a permanecer con Dios y hacer lo que Él dice, incluso si nadie la entiende, está de acuerdo con usted o la apoya.

Yo creo que Dios desea hacer grandes cosas a través de usted, así que quédese con Él incluso cuando los demás no lo entienden. La mayoría de las veces, las personas que no le apoyan no pretenden lastimarle; simplemente ellos no entienden. Dios siempre entiende, y usted puede hablar con Él en cualquier momento.

Declare lo siguiente:

Cuando las personas a mi alrededor me malinterpretan o luchan por relacionarse con lo que estoy pasando, Dios me entiende y me ayuda.

80

Cuídese a sí misma en sus relaciones

Yo era tu cura, y tu fuiste mi enfermedad. Te estaba salvando, pero tú me estabas matando.

Anónimo

A veces, las heridas del alma resultan de malas decisiones que las personas que nos rodean han hecho. A medida que Dios sana su alma, puedes notar que ciertas relaciones en su vida están cambiando. Puede sentir la necesidad de espacio en una relación con alguien con quien se siente muy cercano. O puede que haya hecho muchas cosas con una persona durante mucho tiempo, pero ahora está empezando a querer ampliar su círculo de amigos. Es posible que haya sido la persona “a quien acudir” en cada situación, pero está empezando a sentir que él o ella le está pidiendo demasiado. Las diferentes relaciones cambian de diferentes maneras, y cuando Dios la cambia (lo que sucede cuando su alma se cura y fortalece), no se sorprenda si algunas de sus relaciones también necesitan cambiar.

Muchas personas en el mundo de hoy necesitan ayuda. Si los amamos, queremos ayudarlos y, con frecuencia, estamos dispuestos a gastar tiempo, esfuerzo y dinero para hacer lo que podamos por ellos. La Biblia claramente nos enseña a amarnos y servirnos unos a otros (Juan 13:34; Romanos 13: 8; Gálatas 5:13). Pero a veces, podemos ayudar demasiado a las personas, hasta el punto en que la relación se vuelve codependiente, lo cual es muy poco saludable.

Cuando las personas son codependientes, significa que permiten que los

problemas o las malas decisiones de otra persona los controlen. No saben cómo pasarán el día porque esperan para ver cómo está la otra persona y qué es lo que necesita. Si nos permitimos estar en una relación codependiente, estamos

permitiendo el comportamiento malo o poco saludable de otra persona. No estamos realmente amando a esa persona o permitiéndole que crezca y madure. Tampoco nos amamos a nosotros mismos.

Cuando un escriba le preguntó a Jesús cuál era el más grande de todos los mandamientos, Jesús dijo que lo más importante es “amar al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con toda tu mente y con todas tus fuerzas” (Marcos 12:28-30). Luego continuó diciendo que el segundo mandamiento más importante es este: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Marcos 12:31). Claramente Dios quiere que nos amemos a nosotras mismas, no ser egoístas o egocéntricas, pero amarnos a nosotras mismas de maneras saludables, tal como amamos a otros de maneras saludables. Él nos ha llamado a ayudar a las personas e incluso a hacerlo cuando tenemos que sacrificar algo por nosotras mismas, pero no nos ha llamado para permitir que las elecciones de otras personas nos controlen o manipulen.

Cada vez que vea una escritura que habla sobre amar a los demás, aplíquelo también a amarse a usted misma. Eso le ayudará a ser una buen amiga o familiar, al mismo tiempo que le ayudará a cuidarse usted misma en las relaciones.

Declare lo siguiente:

Estoy comprometido a amar a otras personas, al mismo tiempo que me amo a mí misma.

81

Jesús es misericordioso

*Al oír que el que venía era Jesús de Nazaret, se puso a gritar:
¡Jesús, Hijo de David, ¡ten misericordia de mí!*

Marcos 10:47

Marcos 10:46-52 nos cuenta la historia de un hombre sentado a la orilla del camino pidiendo limosna. El hombre, llamado Bartimeo, era ciego, por lo que podemos suponer que no podía trabajar y tenía que depender de la amabilidad de la gente para satisfacer sus necesidades.

Un día, Jesús iba caminando por el camino cerca de Bartimeo y lo oyó gritar: “¡Jesús, Hijo de David, ¡ten misericordia de mí!” (Marcos 10:47). La multitud alrededor de Bartimeo le dijo que se callara y dejara de molestar a Jesús. Pero Bartimeo los ignoró y siguió gritando de todos modos. Creo que estaba determinado a tener un encuentro con Dios.

Jesús tenía que tomar una decisión. Podría haber fingido no escuchar a Bartimeo o simplemente pudo haber seguido su camino sin decir nada. Pero Jesús fue misericordioso y su misericordia fue completamente exhibida hacia Bartimeo ese día. Se detuvo y les pidió a sus discípulos que le trajeran a Bartimeo. Cuando Jesús le preguntó a Bartimeo qué quería que Él hiciera por él y Bartimeo respondió que quería que le devolviera la vista, Jesús lo sanó.

He dicho muchas veces que la misericordia precede a la sanidad. Muchos de nosotros no clamamos suficiente por la misericordia de Dios. Puede haber varias razones para esto, como sentirnos indignos o gastar nuestro tiempo tratando de ganarla, cuando nunca podemos hacerlo.

Cuando las personas en las Escrituras descubrían que Jesús estaba cerca, iban

a Él y le pedían misericordia. Recuerde siempre que Jesús también está cerca de usted. Puede pedirle misericordia a Él en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia, y Él escuchará su llanto. Un padre cuyo hijo estaba terriblemente

atormentado, hasta el punto de hacerse daño, le pidió a Jesús misericordia para el joven, y Jesús lo sanó (Mateo 17:15). Una mujer cuya hija necesitaba ser liberada de opresión demoniaca, clamó por misericordia (Mateo 15:22-28), y Jesús la liberó. Diez hombres afectados por la horrible enfermedad de la lepra pidieron su misericordia, y Él los sanó a todos (Lucas 17:12-19). Como puede imaginar, estaban muy emocionados, pero solo uno de ellos pensó en volver a Jesús para agradecerle.

Una palabra que tiene un significado similar a la misericordia es *compasión*. Mateo 9:3 dice que cuando Jesús viajó y ministró, fue “movido con compasión hacia las personas. En otras palabras, su conciencia de las necesidades de la gente tocó su corazón. Se preocupó por cada uno de ellos, y su misericordia y compasión lo llevaron a obrar a su favor. su misericordia está disponible para usted hoy.

La Biblia dice que sus misericordias son “nuevas cada mañana” (Lamentaciones 3:23). Cuando necesite misericordia de Dios, todo lo que tiene que hacer es pedir. Y cuando Él se la da, ¡recuerde agradecerle!

Declare lo siguiente:

La misericordia de Dios siempre está disponible para mí, y estoy agradecida por ello.

La conexión del alma y cuerpo

Bendice, alma mía, a Jehová, y bendiga todo mi ser su santo nombre. Bendice, alma mía, a Jehová, y no olvides ninguno de sus beneficios. Él es quien perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus dolencias.

Salmos 103:1-3

¿Alguna vez ha conocido a personas que estaban profundamente heridas en su alma y que también han luchado con problemas en otras áreas de sus vidas? Puedo pensar en muchos ejemplos de esto. La razón por la que sucede es que el alma no está aislada del resto de nuestro ser. Cada individuo es un ser tripartito. Somos espíritu, alma y cuerpo, y cada uno de estos componentes afecta los otros.

Hemos oído de la “conexión mente-cuerpo, pero creo que podemos ampliar eso un poco y decir que hay una conexión entre nuestra alma (que incluye la mente, pero también incluye las emociones y la voluntad) y nuestros cuerpos.

Las emociones definitivamente afectan a las personas físicamente. Las emociones, tales como la ansiedad, pueden causar problemas digestivos a las personas, mientras que la ira puede provocar un aumento de la presión arterial y dolores de cabeza. También creo que la voluntad, lo que queremos hacer y las elecciones que hacemos, afecta los aspectos físicos de nuestras vidas. No hay duda que elegir comer comida chatarra, no hacer ejercicio y no conseguir un descanso adecuado, comprometerá la salud física. Y si nos sentimos mal físicamente, eso también afectará nuestras almas. Del mismo modo, si tenemos heridas en nuestras almas, pueden afectar nuestra salud (cuerpos).

No todos los problemas físicos están arraigados en el alma, pero algunos sí lo

están. Numerosos estudios científicos han demostrado que el estrés, el cual afecta el alma (mente, voluntad y emociones), puede causar enfermedades. Dios no nos diseñó para llevar en nuestras almas estrés que comprometerá nuestros

cuerpos. Jesús dijo en Mateo 11:28-29 que hemos de venir a Él y encontrar paz y gozo para nuestras almas cuando estamos cansados y agobiados. su voluntad es que vivamos en paz y gozo, lo cual fomenta buena salud. El diablo es el que viene a robar, matar y destruir (Juan 10:10).

Por muchos años, yo estaba cansada todo el tiempo. No dormía bien. Tenía dolores de cabeza todos los días y luchaba con otras enfermedades. Pero cuanto más mi alma sanaba, a medida que la paz y el gozo reemplazaban el dolor de mi corazón, más saludable me volvía.

Así como una condición negativa de nuestra alma puede tener un efecto perjudicial en nuestros cuerpos, a medida que nuestra alma se vuelve más fuerte y más sana, nuestros cuerpos también pueden beneficiarse. El apóstol Juan escribe sobre esto en 3 Juan 2: “Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente” (NVI).

Tal vez nunca haya pensado cuánto la condición de su alma afecta a su cuerpo, pero definitivamente están estrechamente conectadas. A medida que Dios continúa sanando su alma, también puede mejorar su salud física.

Declare lo siguiente:

A medida que mi alma se vuelve más saludable, yo también me vuelvo más saludable físicamente.

83

Usted puede tener belleza en vez de cenizas

El Espíritu del Señor omnipotente está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha

enviado a consolar a todos los que están de duelo y a confortar a los dolientes de Sion... a darles una corona en vez de cenizas.

Isaías 61:1-3, NVI

Isaías 61:1-3 ha sido una escritura que me ha cambiado la vida. Parte de mi testimonio personal es que Dios me ha dado belleza en lugar de cenizas, y sé que Él puede hacer lo mismo por usted. Esta es una promesa poderosa que espero que la motive a continuar siguiendo al Espíritu Santo a medida que trae más y más sanidad al alma.

Cuando pensamos en cenizas, pensamos en algo que se ha quemado y reducido a una pila de cenizas que no sirve para nada. Cuando hemos sido lastimado en nuestras almas, el enemigo puede tentarnos a sentirnos así en lo que nos hemos convertido o en lo que se ha convertido nuestra vida debido a las situaciones que nos lastimaron o nos dañaron. Pero Dios quiere tomar las cenizas de su pasado y hacer de ellas algo hermoso y nuevo: un alma hermosa y una vida hermosa para usted.

Las promesas de Dios son para todos los que lo conocen como Padre. La promesa de belleza de las cenizas es una promesa para *usted*. Cuando las personas han sido heridas en sus almas, algunas veces piensan que están fuera del alcance de la bondad de Dios, pero eso es una mentira del diablo. Si conoce a

Jesús, como su Señor y Salvador, cada promesa en la Palabra de Dios se aplica a su vida.
Para ver cumplida la promesa, tendrá que renunciar a sus cenizas. Esto

significa que está dispuesta a mirar hacia adelante y no hacia atrás, y a dejar de pensar y hablar sobre el pasado, a menos que haya una razón para hacerlo. Renunciar a sus cenizas también significa creer en fe que, con la ayuda de Dios, su pasado y todo su dolor se pueden convertir en nada más que un recuerdo.

Tuve una infancia muy dolorosa, pero cuando pienso o hablo sobre eso ahora, a menudo parece que estoy pensando hablando sobre alguien que una vez conocí hace mucho tiempo. Lo mismo puede pasar en su vida. ¡Eso es la obra completa que el poder sanador de Dios puede hacer!

Hoy es un día para elegir creer que Dios hará algo hermoso de cada lugar de dolor que haya sentido. La belleza que Dios creará en su vida superará con creces cualquier tipo de belleza que pueda tratar de desarrollar en usted por su propia fuerza. Mi oración por usted es que Dios no solamente le brinde un gran gozo, sino que también se lo cuente a otros para que sean inspirados a creer que Dios le dé belleza de sus cenizas también.

Declare lo siguiente:

Dios me está dando belleza de las cenizas mientras sana mi alma.

El intercambio de justicia

Pues Dios hizo que Cristo, quien nunca pecó, fuera la ofrenda por nuestro pecado, para que nosotros pudiéramos estar en una relación correcta con Dios por medio de Cristo.

2 Corintios 5:21, NTV

Parte de ser un cristiano es poder intercambiar todo lo que tenemos por todo lo que Jesús tiene. Usted puede intercambiar el pecado por el perdón, el temor por la fe, la incertidumbre por la confianza, la escasez por la abundancia, la ansiedad por la paz, la tristeza por el gozo, la desesperación por la esperanza, los fracasos por un nuevo comienzo, la debilidad por la fortaleza y puede hacer todo tipo de otros intercambios maravillosos porque usted pertenece a Dios. Según Romanos 8:17, los creyentes son llamados “coherederos con Cristo” de todo lo que Dios le ha dado a Él. Podemos tener todo lo que Él nos ofrece, bajo una condición: que renunciemos a todo lo viejo para tener las cosas nuevas que Él tiene para nosotros.

Me gusta decir que Jesús nos invita a una vida intercambiada. En cualquier día con Él, podemos hacer los intercambios que he mencionado en esta devoción. Pero no obtenemos lo nuevos hasta que soltemos lo viejo.

Uno de los más grandes intercambios de la vida cristiana es el intercambio de nuestra incapacidad de hacer todo correcto por la justicia de Dios. Isaías escribe que nuestra vieja justicia es como trapos de inmundicia (Isaías 64:6), pero la justicia de Jesús es perfecta. Debido a su sacrificio, 2 Corintios 5:21 nos dice que podemos cambiar nuestra justicia imperfecta por su justicia perfecta.

¿Alguna vez ha pasado por la vida con la vaga sensación de que algo no está

bien con usted? Es posible que no pueda articularlo, pero lo siente. Si se siente así, me puedo identificar con usted. Debido al abuso que sufrí durante mi infancia, sentí durante muchos años que algo andaba mal conmigo, pero nunca

podía decir con certeza lo que era. Solo sabía que para que mi padre me abusara de la manera en que lo hizo, algo *tenía* que estar mal conmigo. ¡Imagínese lo emocionada que estaba cuando supe que Jesús rectifica todo acerca de mí ante Dios a través de mi fe en Él!

La impresión de que algo está mal con usted es una mentira del enemigo. La verdad es que, debido a la misericordia de Dios, Él la ve bien con Él. Él la acepta tal como es, no tiene nada en contra suya y le ayuda a convertirse en lo que Él quiere que sea. Ya no tiene que llevar la carga de culpa, la vergüenza, la condena o la sensación de que algo no está bien con usted. Esto no significa que todo sentido viejo de que algo está mal desaparecerá instantáneamente. Pero sí significa que, al estudiar y meditar en esta verdad, y a medida que esta se establezca más y más en su corazón, tendrás más y más confianza en el hecho de que su relación con Jesús la ha hecho completamente correcta con Dios.

Declare lo siguiente:

Por causa de Jesús, soy justa delante de Dios.

85

Un tiempo para todo

Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.

Eclesiastés 3:1

Dios tiene su propio tiempo para todo. Sabemos esto por Eclesiastés 3:1 en el Antiguo Testamento, y también lo sabemos por 2 Pedro 3:8 en el Nuevo Testamento. Pedro escribe: “Pero no olviden, queridos hermanos, que para el Señor un día es como mil años, y mil años como un día”. Cuando miramos los dos versículos juntos, nos damos cuenta de que podemos estar seguros de que habrá un tiempo para cada propósito que Dios tiene para nosotros, pero ese momento puede no ser lo que pensamos que debería ser.

Gálatas 6:9 dice: “No nos cansemos de hacer el bien, porque en el *momento oportuno* cosecharemos, si no nos rendimos” (énfasis mío). Este versículo siempre parece alentar a las personas. Parecen fortalecerse simplemente sabiendo que sus buenas obras finalmente cosecharán una cosecha. Pero el versículo no especifica *cuándo* cosecharán. Solo dice, “en el momento oportuno”. Este es uno de los varios versículos de la Biblia que hablan de una determinada temporada, en lugar de un cierto año, mes o día. Recuerde que la Biblia incluso dice que solo Dios sabe el día y la hora en que Cristo regresará (Mateo 24:36). Los ángeles no lo saben, ni tampoco Jesús mismo. Pero las Escrituras incluyen pasajes que nos ayudan a entender la *temporada* del regreso de Cristo, ya sea que esa temporada sea larga o corta según los estándares humanos.

Las Escrituras que nos recuerdan que ciertas temporadas finalmente vendrán

pueden no ofrecer ninguna idea de los detalles del tiempo de Dios, pero nos animan a confiar en Él, y parte de la madurez espiritual es aprender a confiar en el tiempo de Dios. Luchamos con eso hasta que llegamos al punto en que

estamos rendidas ante Él. Esto significa que debemos dejar de lado nuestras propias agendas, nuestra propia voluntad, nuestro sentido de independencia y cualquier esfuerzo para “hacer” que las cosas sucedan por nuestra propia fuerza. Cuando realmente dejamos de lado todas esas cosas y estamos listos para dejar que Dios se mueva *como* Él quiere y *cuando* lo desee, pueden suceder cosas asombrosas. A veces, Él está ansioso por actuar a favor nuestro, pero se restringe porque necesita ver que realmente confiamos en Él y no vamos a tratar de tomar los asuntos en nuestras propias manos. su tiempo es perfecto por muchas razones, algunas de las cuales eventualmente las entendemos y otras, nunca las sabremos.

¿Está confiando en Dios para algo en su vida? Puede descansar en la promesa de Eclesiastés 3:1? La temporada llegará en que se manifieste para usted. Si Dios lo ha propuesto, lo llevará a cabo en el momento justo, que solo Él sabe. Todo lo que tienes que hacer es confiar en Él y disfrutar la temporada en la que está.

Declare lo siguiente:

Confío completamente en el tiempo de Dios, sabiendo que Él cumplirá sus promesas para mí en el momento correcto.

86

Nunca y siempre

Y les aseguro que estaré con ustedes siempre, hasta el fin del mundo.

Mateo 28:20

Cuando las personas enseñan clases en comunicación efectiva, con frecuencia aconsejan a los estudiantes a evitar las palabras *nunca* y *siempre*. Esto es porque acusar a alguien de nunca hacer algo o siempre ser de una manera en particular, rara vez es correcto. Una persona puede exhibir comportamientos o tener malos hábitos la mayor parte del tiempo, hasta un noventa y nueve por ciento del tiempo, pero no *siempre* o *nunca*.

Por ejemplo, ¿alguna vez ha oído ha escuchado a personas discutiendo y una acusa a la otra de nunca hacer su parte justa del trabajo en algo? El acusado generalmente responde: “Eso no es cierto...” Las palabras *siempre* y *nunca* no dejan lugar para ningunas excepciones y usarlas nos causa que exageremos o malinterpretemos la verdad. Por eso es que los expertos en la comunicación dicen que estas palabras no tienen lugar en una conversación saludable.

Dios es el único que puede con certeza decir “nunca” y “siempre”. su Palabra es la absoluta verdad, y si Él dice estas palabras, podemos contar con ellas. Por ejemplo, la Biblia dice: “El Señor mismo marchará al frente de ti y estará contigo; *nunca* te dejará ni te desampará. No temas ni te desanimes” (Deuteronomio 31:8, énfasis mío). La Palabra de Dios también incluye la promesa de Jesús de permanecer con nosotros *siempre* en Mateo 28:20, nuestra escritura de hoy.

El diablo a menudo planta pensamientos en nuestras mentes basados en

nunca y siempre, porque sabe que pueden atraparnos. Él nos dice que los aspectos negativos de nuestras vidas *nunca* cambiarán y *siempre* serán como son en este momento. Tal vez le haya dicho mentiras tales como: “Todas las mujeres

en tu familia tienen sobrepeso. *Nunca* serás delgada y bien formada” o “No tienes la personalidad para avanzar en el trabajo. *Siempre* estarás estancada en el trabajo que tienes hoy”, o, “*Siempre* tendrás que lidiar con el impacto del abuso en tu vida. Simplemente no puedes superarlo”. Este tipo de pensamientos pueden paralizarle al poner miedo en su corazón. Pueden hacer que renuncie a sus sueños y ni siquiera intentar seguir los planes de Dios para su vida. Es exactamente por eso que el enemigo se los da.

El diablo es un mentiroso. Tarde o temprano, la mayoría de las cosas cambian. Las situaciones negativas rara vez duran para siempre, por lo que nuestro trabajo es empujarlas con oración, paciencia y la ayuda de Dios. A medida que seguimos caminando en fe, creemos en Dios y confiamos en Él para que nos guíe, podemos salir de cualquier circunstancia negativa en la que nos encontremos.

Declare lo siguiente:

Estoy agradecida de que Dios nunca me deja y que siempre tengo esperanza en Él.

87

Esté a su favor, no en su contra

Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros?

Romanos 8:31

Cuando pensamos que alguien está en contra nuestra, no es un buen sentir.

Queremos que las personas estén a favor nuestro, no en contra nuestra, y que nos apoyen y no tratar de derribarnos. La verdad es que siempre habrá personas en contra nuestra y, cuando sucede, puede ser muy doloroso. Si sucede demasiado, puede dejar una herida en nuestra alma que necesita el toque sanador de Dios.

He escuchado historias de personas que sentían que otros no estaban a favor de ellos y aún sienten ese dolor treinta o cuarenta años después, especialmente si la persona era un padre, un amigo cercano o un cónyuge. A veces sentimos que las personas están trabajando activamente contra nosotros, y eso trae su propio tipo de dolor. Pero cuando sentimos que simplemente no les importa si tenemos éxito en la vida o si somos felices y cuando no están dispuestos a ayudarnos, podemos sentir el dolor de ser devaluados o rechazados.

Afortunadamente, hay uno que siempre está de su lado, y ese es Dios. David escribe en el Salmos 118:6, “El Señor está de mi lado; no temeré”. El Señor peleará sus batallas por usted (Éxodo 14:14), y Él siempre le llevará a la victoria (2 Corintios 2:14). Él le ama con un amor eterno (Jeremías 31:3). Él tiene buenos planes para su futuro (Jeremías 29:11). Él le acepta incondicionalmente (Efesios 1:6). Y de acuerdo con el Salmos 138:8, Él cumplirá su propósito para su vida. En la vida, tiene que tratar con Dios, con otras personas y consigo misma. Hemos establecido en esta devoción que Dios está a favor suyo. En términos de otras personas, algunos estarán a su favor y otros en su contra. Eso

nos deja con esta pregunta: ¿Qué de usted? ¿Está a su favor o en su contra?
A veces, cuando el alma ha sido herida, podemos convertirnos en nuestro peor enemigo.

Es posible que hayamos escuchado los juicios de otras personas en contra de nosotros durante tanto tiempo que hemos desarrollado una mala imagen de nosotros mismos o baja autoestima. Decidimos que no nos gustamos nosotros mismos. Es posible que no apreciemos los dones, talentos y oportunidades que Dios nos ha dado. Podemos sentirnos indignos del amor de los demás. Podemos sabotearnos con pensamientos de que nunca llegaremos a nada. Si pensamos de esa manera, es probable que terminemos de esa manera.

Una de las lecciones más transformadoras que pueda aprender es aceptarse a usted misma y estar a favor suyo. Convertirse en su mejor amigo y aliado es una de las mejores cosas que puede hacer por usted misma. Yo no estoy hablando de será arrogante o insensible a los demás, sino creer y estar de acuerdo con lo que Dios dice acerca de usted y disfrutar de quién le hizo ser.

Declare lo siguiente:

No estoy en mi contra. Porque Dios está a favor mío, yo también lo estoy.

Perdón total

Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.

1 Juan 1:9

En los tiempos del Antiguo Testamento, el pueblo de Dios vivía bajo el Antiguo Pacto, lo que significaba que, para ser perdonado del pecado, la persona que pecaba tenía que presentar un sacrificio animal, un cordero, un ternero, una cabra, una tórtola o paloma, a Dios. Esa persona o el sacerdote ponían las manos sobre la cabeza del animal, confesaban el pecado y reconocían su culpa. Veían al animal como un sustituto de la persona que había pecado. Al dar muerte al animal como sacrificio, la persona cubría su pecado y odia vivir.

En el tiempo en que Jesús vino a la tierra, la gente entendía bien el sistema de sacrificio del Antiguo Pacto. Cuando Juan el Bautista se refirió a Jesús como “el Cordero de Dios, que quita el pecado del mundo” (Juan 1:29), la gente entendió.

Por generaciones, sus familias habían sacrificado corderos como sustitutos por su pecado.

Pero ahora, gracias a Jesús, vivimos bajo el Nuevo Pacto. Él se convirtió en el sacrificio por nuestro pecado. Hebreos 9:12 dice que aseguró nuestra redención “no por medio de la sangre de cabras y terneros, sino por medio de su propia sangre”.

No importa lo que usted haya hecho, no importan cuán pesada carga de vergüenza o culpa pueda tener, la sangre de Jesús lo ha pagado por completo. Debido a su sacrificio, Dios ya no tiene ese pecado contra usted. Está perdonada. Quiero compartir con ustedes algunas Escrituras poderosas que la ayudarán a

establecerse y mantenerse firmes en su perdón.

- “Cuanto está lejos el oriente del occidente, Hizo alejar de nosotros nuestras rebeliones” (Salmos 103:12).
- “En él tenemos la redención mediante su sangre, el perdón de nuestros pecados, conforme a las riquezas de la gracia” (Efesios 1:7).
- “Él nos libró del dominio de la oscuridad y nos trasladó al reino de su amado Hijo, en quien tenemos redención, el perdón de pecados” Colosenses 1:13-14).
- “Y nunca más me acordaré de sus pecados y maldades” (Hebreos 10:17).
- “Y, cuando estos han sido perdonados, ya no hace falta otro sacrificio por el pecado” (Hebreos 10:18).

Parte de la sanidad de su alma significa recibir el perdón que Dios le ofrece. Puede sentir que no hizo nada malo, nada que merezca ser lastimado, y tal vez no lo mereció. Pero Romanos 3:23 dice que “por cuanto todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios”, lo que significa que todos necesitamos el perdón. Recibir el perdón conduce a una mayor libertad.

Declare lo siguiente:

Porque Jesús pagó por mi pecado con su propia sangre, estoy totalmente perdonado.

89

Cómo tratar con las personas que le han herido

Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen.

Mateo 5:44

Tratar con personas que nos han lastimado ha pasado a lo largo de la historia. Desde que Caín asesinó a Abel (Génesis 4: 8), las personas se han hecho daño y han tenido que aprender cómo Dios quiere que respondan a los que les han causado dolor. Nuestro instinto natural es querer vengarnos y lastimarlos por hacernos daño, pero esa no es la voluntad de Dios. Él nos perdona y espera que perdonemos a los demás. No siempre es fácil, pero si estamos dispuestos a obedecer a Dios, Él nos dará la gracia para hacerlo.

Cuando perdonamos, en realidad nos estamos haciendo un favor al dejar ir pensamientos y actitudes que envenenarán nuestra alma con amargura y nos harán sentirnos mal y no tener paz.

Incluso Jesús descubrió que no todos son dignos de confianza. su propio discípulo, Judas, lo traicionó, y su discípulo y amigo cercano, Pedro, lo negó. También sufrió otras formas de rechazo y dolor. No era ajeno al sufrimiento, sin embargo, en Lucas 6:27-28, dijo: “Pero a ustedes que me escuchan les digo: Amen a sus enemigos, hagan bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan”. Cuando Pedro le preguntó con qué frecuencia necesitaba perdonar a los que lo habían ofendido, pensando que siete veces serían suficiente, Jesús respondió: “No te digo siete veces, sino setenta

veces siete” (Mateo 18:22), es decir, tantas veces como las personas necesitan ser perdonadas.

El apóstol Pablo, que también había experimentado dificultades en su vida,

escribió acerca de la importancia de “de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes.” (Colosenses 3:13).

Una cosa importante para recordar es que nadie merece ser tratado mal por otra persona. No merecía ser abusada sexualmente por mi padre, y usted no merece el dolor ni el maltrato que las personas le han causado. Pero no merecer ser lastimado no significa que no debemos perdonar y orar por aquellos que han hecho el mal. En muchos casos, puede que no sea prudente tener una interacción personal con esas personas, pero podemos orar por ellas e incluso ayudarlas cuando ellas tienen una necesidad. Hice eso por mi padre durante años, y antes de morir, recibió a Jesús como su Señor y Salvador.

A menudo nos resulta difícil creer que las personas pueden cambiar cuando nos han hecho cosas malas, pero todo es posible con Dios. Recuerde siempre que vencemos el mal con el bien (Romanos 12:21).

Declare lo siguiente:

Elijo perdonar y orar por aquellos que me han lastimado y vencer el mal que me hizo al ser buena con los demás.

Todas las cosas son posibles

Para los hombres es imposible—aclaró Jesús, mirándolos fijamente—, pero no para Dios; de hecho, para Dios todo es posible.

Marcos 10:27, NVI

Quiero cerrar este devocionario con una palabra animadora de esperanza y victoria para usted: Con Dios, todas las cosas son posibles para usted.

Cuando pensamos con nuestras mentes humanas, podemos encontrar muchas razones para que ciertas cosas no nos sean posibles. Podemos decir: “Las cosas buenas nunca podrían pasarme en el futuro debido a mi pasado” o “Nunca seré lo suficientemente fuerte ni lo suficientemente segura para seguir mis sueños”, o “No puedo ir más allá del abuso que he sufrido, así que no soy capaz de tener relaciones sanas”. Este tipo de razonamiento está arraigado en una forma humana de ver las cosas. Pero Dios es sobrenatural. su perspectiva es totalmente diferente a la nuestra, y Él piensa en las cosas de una manera que no lo hacemos. El dice a través del profeta Isaías: “Mis pensamientos no son tus pensamientos, ni tus caminos son mis caminos, declara el Señor. Porque como los cielos son más altos que la tierra, así son mis caminos más altos que tus caminos y mis pensamientos que tus pensamientos” Isaías 55: 8-9).

Además del hecho de que los pensamientos de Dios no son nuestros pensamientos, también quiero señalar que las habilidades de Dios no son como nuestras habilidades. Cuando nuestras mentes nos dicen que no somos capaces de hacer algo, tendemos a creerlos. Es cierto que nuestras habilidades y capacidades humanas son limitadas, y esto puede hacer que nos sintamos

frustrados y sin esperanza. Pero con Dios, eso nunca tiene que suceder. Cuando depositamos nuestra confianza en Él, otro mundo se abre ante nosotros, un mundo de posibilidades que nunca habiéramos creído que pudiera existir, dadas

nuestras capacidades naturales. ¡Sus habilidades son ilimitadas! Él tiene poder sobre todo y simplemente no hay obstáculos para Él.

La clave para vivir en las posibilidades que Dios tiene para usted es reconocer que, en su propia fuerza humana, ciertas cosas realmente son imposibles y entregarse completamente a Dios, confiando en que Él hará lo que usted no puede. Estoy segura de que ha habido ocasiones en las que ha intentado y tratado de lograr algo y, cuando finalmente se dio por vencida, y le entregó la situación a Dios, lo vio hacer con facilidad aquello con lo que había luchado durante mucho tiempo. Lo he experimentado muchas veces en mi vida.

Nuestra continua fe, oración y obediencia nos permiten mantener la puerta abierta para que Dios pueda trabajar, por así decirlo. Pero si nos rendimos, podemos cerrar la puerta al milagro que Él quiere hacer en nuestras vidas.

Le insto a elegir hoy que lo harán por el resto de su vida va a mantener su mente abierta a nuevas posibilidades. Nunca se permita pensar que algo es imposible, pero manténgase firme creyendo que ¡con Dios todo es posible en su vida!

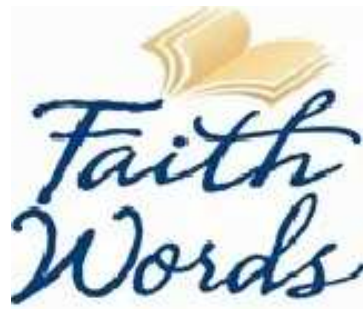
Declare lo siguiente:

Con Dios, ¡todas las cosas son posible para mí!

Discover Your Next Great Read

Get sneak peeks, book recommendations, and news about your favorite authors.

[Tap here to learn more.](#)



¿Tiene una relación real con Jesús?

¡Dios la ama! Él la creó para ser una persona especial, única, exclusiva, y Él tiene un propósito concreto y un plan para su vida. Y mediante una relación personal con su Dios y Creador, puede descubrir un estilo de vida que verdaderamente satisfará su alma.

No importa quién sea, lo que haya hecho, o dónde se encuentre en la vida ahora mismo, el amor y la gracia de Dios son mayores que su pecado: sus errores. Jesús voluntariamente dio su vida para que usted pueda recibir perdón de Dios y tener nueva vida en Él. Él está esperando a que usted lo invite a ser su Salvador y Señor.

Si está lista para entregar su vida a Jesús y seguirlo, lo único que tiene que hacer es pedirle que le perdone sus pecados y le dé un nuevo comienzo en la vida que Él tiene para usted. Comience haciendo esta oración...

Señor Jesús, gracias por darme tu vida y perdonarme mis pecados para que pueda tener una relación personal contigo. Siento mucho los errores que he cometido, y sé que necesito que me ayudes a vivir rectamente.

Tu Palabra dice en Romanos 10:9, que “si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor y crees en tu corazón que Dios lo levantó de entre los muertos, serás salvo” (NVI). Creo que eres el Hijo de Dios y te confieso como mi Salvador y Señor. Tómate tal como soy, y trabaja en mi corazón, haciéndome la persona que quieres que sea. Quiero vivir para ti, Jesús, y estoy muy agradecida, porque me estás dando un nuevo comienzo en mi nueva vida contigo hoy. ¡Te amo, Jesús!

¡Es maravilloso saber que Dios nos ama tanto! Él quiere tener una relación profunda e íntima con nosotros que crezca cada día al pasar tiempo con Él en oración y estudiando la Biblia. Y queremos animarla en su nueva vida en Cristo.

Oración y estudiando la Biblia. ¡Queremos animarla en su nueva vida en Cristo.
Por favor, visite <https://tv.joycemeyer.org/espanol/como-conocer-jesus/>.
También tenemos otros recursos gratuitos en línea para ayudarle a crecer y

perseguir todo lo que Dios tiene para usted.

¡Enhorabuena por su nuevo comienzo en su vida en Cristo! Esperamos oír de usted pronto.

ACERCA DE LA AUTORA

Joyce Meyer es una de las principales maestras prácticas de la Biblia en el mundo. Como autora éxito de ventas del *New York Times*, los libros de Joyce han ayudado a millones de personas a encontrar esperanza y restauración por medio de Jesucristo. Los programas de Joyce, *Disfrutando la vida diaria* y *Everyday Answers with Joyce Meyer*, se emiten en todo el mundo en televisión, radio y el internet. A través de Joyce Meyer Ministries, Joyce enseña internacionalmente sobre varios temas con un enfoque particular en cómo puede aplicarse la Palabra de Dios a nuestra vida cotidiana. su estilo de comunicación sincero y espontáneo

le permite compartir de forma abierta y práctica sobre sus experiencias para que otros puedan aplicar a sus vidas lo que ella ha aprendido.

Joyce ha escrito más de cien libros, que se han traducido a más de cien idiomas, y se han distribuido más de 65 millones de sus libros por todo el mundo. Entre sus éxitos de ventas destacan *Pensamientos de poder*; *Mujer segura de sí misma*; *Luzca estupenda, siéntase fabulosa*; *Empezando tu día bien*; *Termina bien tu día*; *Adicción a la aprobación*; *Cómo oír a Dios*; *Belleza en lugar de cenizas*; y *El campo de batalla de la mente*.

La pasión de Joyce por ayudar a las personas que sufren es el fundamento de la visión de Hand of Hope, el brazo misionero de Joyce Meyer Ministries. Hand of Hope realiza viajes humanitarios por todo el mundo como programas de alimentación, cuidado médico, orfanatos, respuesta a catástrofes, intervención y rehabilitación en tráfico humano, y mucho más, siempre compartiendo el amor y el evangelio de Cristo.

JOYCE MEYER MINISTRIES DIRECCIONES DE LAS
OFICINAS EN E.U.A. Y EL EXTRANJERO

Joyce Meyer Ministries

P.O. Box 655
Fenton, MO 63026 USA
(636) 349-0303

Joyce Meyer Ministries—Canadá

P.O. Box 7700
Vancouver, BC V6B 4E2
Canada
(800) 868-1002

Joyce Meyer Ministries—Australia

Locked Bag 77
Mansfield Delivery Centre
Queensland 4122
Australia
(07) 3349 1200

Joyce Meyer Ministries—Inglaterra

P.O. Box 1549
Windsor SL4 1GT
United Kingdom
01753 831102

Joyce Meyer Ministries—África del Sur

P.O. Box 5
Cape Town 8000
South Africa

OTROS LIBROS DE JOYCE MEYER

100 Ways to Simplify Your Life
21 Ways to Finding Peace and Happiness
Any Minute
Approval Addiction
The Approval Fix
The Battle Belongs to the Lord
*Battlefield of the Mind**
Battlefield of the Mind for Kids
~~*Battlefield of the Mind for Teens*~~
~~*Battlefield of the Mind Devotional*~~
*Be Anxious for Nothing**
Being the Person God Made You to Be
Beauty for Ashes
Change Your Words, Change Your Life
The Confident Mom
The Confident Woman
The Confident Woman Devotional
Do Yourself a Favor... Forgive
~~*Eat the Cookie. Buy the Shoes.*~~
~~*Eight Ways to Keep the Devil Under Your Feet*~~
Ending Your Day Right
Enjoying Where You Are on the Way to Where You Are Going
Ephesians: Biblical Commentary
The Everyday Life Bible
Filled with the Spirit
Good Health, Good Life
*Healing the Soul of a Woman**
Healing the Soul of a Woman Devotional
Hearing from God Each Morning

Hearing from God Each Morning
*How to Hear from God**
How to Succeed at Being Yourself

I Dare You
*If Not for the Grace of God**
In Pursuit of Peace
James: Biblical Commentary
The Joy of Believing Prayer
Knowing God Intimately
A Leader in the Making
Life in the Word
Living Beyond Your Feelings
Living Courageously
Look Great, Feel Great
Love Out Loud
The Love Revolution
Making Good Habits, Breaking Bad Habits
Making Marriage Work (publicado previamente como Help Me—I'm Married!)
*Me and My Big Mouth!**
*The Mind Connection**
Never Give Up!
Never Lose Heart
New Day, New You
Overload
The Penny
*Perfect Love (publicado previamente como God Is Not Mad at You)**
The Power of Being Positive
The Power of Being Thankful
The Power of Determination
The Power of Forgiveness
The Power of Simple Prayer
Power Thoughts
Power Thoughts Devotional
Reduce Me to Love
The Secret Power of Speaking God's Word
The Secrets of Spiritual Power
The Secret to True Happiness

*Seven Things That Steal Your Joy
Start Your New Life Today
Starting Your Day Right*

*Straight Talk
Teenagers Are People Too!
Trusting God Day by Day
The Word, the Name, the Blood
Woman to Woman
Worry-Free Living
You Can Begin Again
Your Battles Belong to the Lord**

* Guía de estudio disponible para este título

LIBROS EN ESPAÑOL POR JOYCE MEYER

*Belleza en lugar de cenizas (Beauty for Ashes)
Buena salud, buena vida (Good Health, Good Life)
Cambia tus palabras, cambia tu vida (Change Your Words, Change Your Life)
El campo de batalla de la mente (Battlefield of the Mind)
Cómo formar buenos hábitos y romper malos hábitos (Making Good Habits,
Breaking Bad Habits)
La conexión de la mente (The Mind Connection)
Dios no está enojado contigo (God Is Not Mad at You)
La dosis de aprobación (The Approval Fix)
Efesios: Comentario bíblico (Ephesians: Biblical Commentary)
Empezando tu día bien (Starting Your Day Right)
Hazte un favor a ti mismo... Perdona (Do Yourself a Favor... Forgive)
Madre segura de sí misma (The Confident Mom)
Pensamientos de poder (Power Thoughts)
Sanidad para el alma de una mujer (Healing the Soul of a Woman)
Santiago: Comentario bíblico (James: Biblical Commentary)
Sobrecarga (Overload)
Sus batallas son del Señor (Your Battles Belong to the Lord)
Termina bien tu día (Ending Your Day Right)
Usted puede comenzar de nuevo (You Can Begin Again)
Viva amando su vida (Living a Life You Love)
Vivir sin preocupaciones (It's a Free Life)*

Viva sin preocupaciones (*Worry-Free Living*)
Viva valientemente (*Living Courageously*)

LIBROS POR DAVE MEYER

Life Lines