

Palabras de elogio para

¡Sé libre!

“¡No es la historia de la princesa de las nieves de Walt Disney! Es una lectura real, relevante e inspiradora que alentará tu corazón, tu mente y tu alma. Si alguna vez te has sentido agobiada por las cargas del pasado, del presente y del futuro, este libro es para ti. Si acaso la preocupación ha afligido tu corazón, desfigurado tu visión o afectado tu confianza en Dios, este libro es para ti. Si solo necesitas un nuevo recordatorio de que Dios puede hacerse presente en los problemas complejos de la vida diaria, este libro es para ti. No te pierdas el mensaje de *¡Sé libre!* Este libro cambiará tu vida y la vida de tus seres amados”.

—**Gwen Smith**, conferencista, líder de adoración,
cofundadora de *Girlfriends in God*, y autora de
Broken into Beautiful

“Este libro es para todas las mujeres, porque todas cargamos con heridas, remordimientos, culpas y decepciones del pasado. Christin Ditchfield nos invita a dejar atrás aquello que nos impide avanzar, para que podamos aferrarnos a Aquel que rescata nuestra vida. Las enseñanzas de Christin son prácticas, estimulantes y alentadoras. Es una mentora que nos muestra el verdadero norte. Cada palabra de *¡Sé libre!* es un peldaño en la escalera que nos acerca a la vida plena en Cristo”.

—**Jennifer Dukes Lee**, autora de *Love Idol*

“*¡Sé libre!* es un libro que me impulsa a gritar ‘¡Amén!’. Christin ha acertado otra vez al animarnos magistralmente a dejar atrás las cosas que obstruyen nuestro andar con Cristo y a aferrarnos a lo que realmente importa: la gracia, la paz y el gozo. *¡Sé libre!* es una guía indispensable para enfrentar cada reto”.

—**Kendra Smiley**, conferencista y autora de *Ser padres*

“De una manera bella, casi atrevida, Christin no solo nos da permiso para dejar atrás el sueño de una vida perfecta, sino también para apreciar nuestra vida asombrosamente imperfecta, pero llena de la esperanza de un Salvador. Ella no solo revela nuestros temores y necesidad de tener el control de las cosas, sino que también nos muestra cómo rendir el control. Sus palabras han tocado mi alma”.

—**Gari Meacham**, autora de *Spirit Hunger* y la serie de DVD de *Spirit Hunger*, *Watershed Moments* y *Truly Fed*. Presidenta de Truly Fed Ministries y The Vine Uganda

“En *¡Sé libre!*, Christin Ditchfield invita a sus lectoras a seguir adelante, libres de los problemas pasados y de la carga emocional que les nubla el pensamiento y distrae sus mentes. Al mismo tiempo, les muestra la relación que las hará verdaderamente libres: la de Jesucristo. ¡Un libro que nadie se puede perder!

—**Jenny Lee Sulpizio**, autora de *For the Love of God* y *Confessions of a Wonder Woman Wannabe*

“En una ocasión, cuando atravesaba el peor valle de mi vida, una persona me dijo: ‘Bueno, personalmente no tengo ningún problema, pero puedo ver que tú tienes bastantes; así que si necesitas hablar con alguien, aquí estoy yo’. Sobra decir que no acudí a ella en busca de consuelo, aliento, o tan siquiera para recibir algún tirón de orejas ocasionalmente necesario. Recurrí a otras personas que han atravesado sus propios valles y han descubierto la manera de salir victoriosas. Christin Ditchfield es una de esas mujeres. No es ajena al sufrimiento y habla muy en serio de su vida cristiana. Sabe que Jesús la ama y trata de vivir basándose en ese conocimiento. Su nuevo libro está lleno de palabras tiernas de consuelo, de sabios consejos y de conceptos útiles que te ayudarán a navegar por las verdaderas tormentas de la vida. ¿Quién no necesita dejar atrás el dolor, la amargura y las normas absurdas en nuestra vida y en la vida de quienes nos rodean? ¿Y quién no necesita aferrarse al gozo, la libertad y la sanidad que Jesús nos ofrece? Acompaña a Christin en este recorrido. Ella te ayudará a caminar sin cargas y en libertad”.

—**Susie Larson**, locutora de radio nacional,
conferencista y autora de *Your Beautiful Purpose*

“Christian Ditchfield ha escrito un libro práctico y poderoso, que ayudará a muchas mujeres a soltar aquello que les impide avanzar y aferrarse a lo que las impulsará a seguir adelante. ¡Si estás luchando con la culpa, el desánimo y el fracaso, este libro es para ti!”.

—**Carole Lewis**, directora emérita de First Place 4
Health, autora de *Live Life Right Here Right Now*

¡SÉ LIBRE!

Libros de Christin Ditchfield publicados por Portavoz

Enfrenta tus temores

Mujer, descubre el impacto y el poder de tus palabras

¡Sé libre!

CHRISTIN DITCHFIELD

¡SÉ LIBRE!

Deja atrás
la culpa, el desánimo
y el fracaso



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad — con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Originally published in English under the title:
What Women Should Know About Letting It Go by Christin Ditchfield
Copyright © 2015 by Christin Ditchfield
Published by Leafwood Publishers
an imprint of Abilene Christian University Press
1626 Campus Court
Abilene, Texas 79601
Published in association with William K. Jensen Literary Agency
119 Bampton Court, Eugene, Oregon 97404

International rights contracted through:
Gospel Literature International, P.O. Box 4060, Ontario, California 91761-1003 USA

Spanish edition: *¡Sé libre!* © 2016 por Editorial Portavoz, filial de Kregel, Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rosa Pugliese

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “NVI” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la *Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Drive NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5682-4 (rústica)
ISBN 978-0-8254-6535-2 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-8685-2 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16
Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

Contenido

Reconocimientos.....	13
Introducción.....	15
Capítulo uno: Deja atrás la culpa, la vergüenza y el pesar.....	21
Capítulo dos: Aférrate a la gracia.....	37
Capítulo tres: Deja atrás las normas absurdas y las expectativas irreales.....	53
Capítulo cuatro: Aférrate a la libertad.....	71
Capítulo cinco: Deja atrás el dolor, la amargura y la falta de perdón.....	87
Capítulo seis: Aférrate a la sanidad.....	101
Capítulo siete: Deja atrás el espejismo del control.....	121
Capítulo ocho: Aférrate a la paz.....	135
Capítulo nueve: Deja atrás la preocupación, la negatividad y la desdicha.....	151
Capítulo diez: Aférrate al gozo.....	167
Capítulo once: Deja atrás las pequeñeces.....	181
Capítulo doce: Aférrate a la esperanza.....	197
Epílogo.....	207
Preguntas que hacen las mujeres:.....	215
¿Cómo sé si es mi personalidad, mi perfeccionismo o mi TOC?.....	215

¿Cuándo necesito a una compañera a quien rendir cuentas, una coach de vida o un terapeuta profesional?	219
¿Qué pasa con los antidepresivos?.....	227
¿Cómo puedo ayudar a mis hijos o nietos a luchar con el perfeccionismo?	230
¿Qué pasajes clave de las Escrituras puedo memorizar?	238
Recursos recomendados	241
Una nota de Christin.....	247



*Para mis hermanas
Regina, Stephanie y Taylor:
Su amor fiel, su aliento optimista
y su apoyo inquebrantable significan para mí
mucho más de lo que imaginan.*

Reconocimientos

Un especial agradecimiento a Bill Jensen, mi agente literario, no solo por creer en mí y en el ministerio al que Dios me llamó, sino por las horas dedicadas a pensar en el título indicado y la orientación correcta de este libro.

Gracias a Gary Myers, Mary Hardegree, Laura Homer, Duane Anderson, Seth Shaver, Phil Dosa, y Lettie Morrow — todo el equipo de Leafwood Publishers— por ver la necesidad de este libro, compartir la visión ¡y hacerlo realidad!

Al escribir un libro para y sobre mujeres, no puedo dejar de ser particularmente considerada con la cantidad de ellas que Dios ha usado para tocar poderosamente mi corazón y mi vida. Están aquellas que llegaron a mi vida por un momento — breve, pero significativo—, “para esta hora”. Hay algunas que llegaron por una temporada. Y otras que son y serán mis amigas “para siempre”. Están las que conozco de manera íntima y personal, y las que nunca he visto, porque vivieron y murieron antes de que yo naciera y, sin embargo, cuyos testimonios y sabias palabras han sido de reflexión, aliento e inspiración.

Luego está la enorme cantidad de mujeres que he conocido en conferencias y retiros femeninos por todo el país, las que leyeron mis libros o mi blog o escucharon mi programa radiofónico y me abrieron sinceramente su corazón. Hemos

aprendido mucho unas de otras al recorrer el Camino. Verdaderamente nos hemos convertido en hermanas y amigas.

Desearía poder mencionar a todas estas preciosas mujeres (y parte de mí desea intentarlo con desesperación), pero en el fondo sé que no es posible. ¡Son demasiadas! Y estoy segura de que, accidentalmente, me olvidaría de alguna. Solo puedo dar gracias a Dios cada vez que pienso en estas mujeres maravillosas, orar para que Él las bendiga abundantemente, más allá de lo que puedan pedir o imaginar, y tratar de ser un tributo viviente: un verdadero reflejo de todo lo que me han enseñado y de Aquel cuya vida me mostraron.

Mientras trabajaba en este libro, me enfrenté a algunos retos enormes: físicos, emocionales y espirituales. (En realidad me ha sucedido en los últimos diez años... ya que he tenido que someterme a una cirugía tras otra, seguida de meses y meses de reposo en cama y constantes batallas contra el dolor crónico). Esta vez, justo cuando empezaba a escribir, me fracturé la pierna y, tan pronto sanó, me la volví a fracturar. Últimamente he tenido que soltar muchas cosas, y a otras me ha costado aferrarme. Quiero, sobre todo, expresar mi gratitud a aquellos queridos amigos y familiares que me han llevado a la presencia de Jesús a diario (Mr. 21:1-4). David, ¡tú en especial!

Tú eres una parte muy importante de cada libro que he escrito, de cada palabra que he hablado. No podría hacer lo que hago —no sería quién soy— sin ti.

Ante todo, gracias Jesús. Tú eres un Amigo fiel y sanador, y un Salvador fuerte y poderoso. ¡Tú amor ha triunfado gloriosamente!

Introducción

*Se necesita mucho valor para revelarle
tus sueños a otra persona.*

Erma Bombeck

*R*espira hondo.
¿Estás lista? Aquí va: tengo un sueño.

No tan noble y sublime como el del Dr. Martin Luther King Jr., pero aun así bastante épico... a su manera.

En este sueño (preparate para darles la señal a la luz del sol, el canto de las aves y a las criaturas del bosque, porque se trata más de un cuento de hadas que de la realidad), me levanto temprano por la mañana —mucho antes del amanecer— para pasar tiempo a los pies de Jesús. Leo la Biblia, anoto profundas revelaciones espirituales en mi diario personal y elevo poderosas oraciones de intercesión a favor de mis amigos y familiares, y por el mundo en general.

Después de este tiempo devocional profundamente conmovedor, que llena mi corazón y se plasma en mi actitud durante el resto del día, estoy ansiosa por empezar con mi lista de tareas a realizar en el día con gozoso entusiasmo. Como me he organizado bien en los días anteriores respecto a mi tiempo, mi energía y mis recursos, mi lista de hoy no es exagerada

o abrumadora. Es una actividad por demás gratificante, placentera y provechosa, en la que cada tarea me impulsa y me ayuda a lograr todo lo que Dios me ha llamado a realizar en mi carrera y ministerio. He programado un momento para comer bien y hacer ejercicio, así como para ocuparme de las tareas comunes y corrientes de la vida diaria, que me ayudan a estar organizada y centrada.

También he apartado tiempo para relacionarme de manera significativa con mis amistades y mi familia, porque estas relaciones son importantes para mí y debo cultivarlas. Sé que si surge una crisis, puedo dejarlo todo y estar al lado de mis seres amados, sin un atisbo de duda. Estoy tan organizada y al corriente en mi propia vida, que puedo ser flexible con mi agenda. No me irrito ni me enojo por las interrupciones, porque he reservado tiempo para pequeñas emergencias y contratiempos, así como para citas divinas. Me hace sentir bien saber que puedo ser las manos y los pies de Jesús, y bendecir a otros como Él me ha bendecido a mí.

Incluso me sobra un poco de tiempo para esos “descansos personales” vigorizantes y restauradores de los que siempre hablan las revistas femeninas. Camino por la playa o leo algunos capítulos de un buen libro, o saboreo una taza caliente de té o café recién hecho. Al atardecer, dedico una hora o dos a uno de mis proyectos favoritos: una artesanía que vi en Pinterest y que quería intentar, o esa novela que siempre quise escribir.

(¡Recuerda que es un *sueño!*).

Al final del día, cuando caigo en la cama, le doy gracias a Dios de corazón por sus bendiciones sobre mi vida. Me siento

sumamente satisfecha y contenta. Hoy he vivido con determinación, con propósito y con pasión. A tope. Y por eso ahora puedo quedarme dormida sin dificultad, en completa paz.

No me desvelo por la noche ni doy vueltas de un lado al otro con sentimiento de culpa por todas las cosas que me quedaron por hacer... por haber malgastado mi tiempo o mi vida. No me preocupa el día de mañana —ni por la cifra que muestre la balanza ni por la cantidad de cosas en mi lista de tareas por realizar— porque sé que he tomado buenas decisiones y que he tenido un muy buen día. ¡Y mañana será aún mejor!

No aprieto la mandíbula ni rechino los dientes, ni contengo la respiración preocupada por mí, por mis amistades por mi familia, ni por el mundo tal como es. Puesto que confío en Jesús implícitamente, sé que todo está seguro en sus manos.

Cuando pienso en el día que pasó, no me arrepiento de nada, porque no hice nada malo. Desde luego, nadie es perfecto, pero no perdí la calma, no he discutido ni sentido envidia; no he sido haragana ni egoísta, ni poco amable. Controlé todos mis pensamientos descarriados y mantuve mis ojos fijos en Jesús todo el día.

Hablando de pensamientos descarriados, en mi sueño no recuerdo de repente ningún error terrible de mi pasado, ningún fracaso humillante, ninguna conducta pecaminosa. No vuelvo a vivir el horror de todo esto, muerta de vergüenza, atormentada por la culpa y el apuro mientras estoy en la cama. No empiezo a revivir las ofensas que he recibido: las palabras crueles, las acciones odiosas, las traiciones, el rechazo, el abandono o el abuso. No estoy allí en mi cama agitada por

la injusticia de todo lo vivido, pensando que tengo razón, argumentando y defendiéndome. No estoy imaginando todas las cosas que desearía, podría o debería haber hecho o las que debería haber dicho.

No siento la duda de si Dios me ignora y me soslaya, o si me rechaza o me abandona —envidiosa de todas las bendiciones que otros han recibido de Él— ni percibo que soy una inmensa desilusión para Él. Una pecadora tan infeliz y desdichada. Tan desagradable, sin atractivo y antipática.

En mi sueño no me comparo de ninguna manera con otras mujeres. No me siento tan inferior ni arrogantemente superior. (Por momentos el hijo pródigo y, en otros, el hermano mayor). Creo que soy una pecadora salvada por gracia, una mujer que ama mucho, porque se le ha perdonado mucho.

Y eso es suficiente para mí.

¿Ves lo que quiero decir? Realmente es un sueño épico.

Sigo intentando que se haga realidad. Sigo tratando de tener ese día perfecto. Lo intento una y otra vez. Pero nunca sucede.

La mitad de las veces duermo un poco de más, y lo estropeo antes de comenzar siquiera.

Por tonto que parezca al escribirlo, sé que este sueño —o al menos alguna versión del mismo— no es solo mío, sino el de muchas mujeres. Mis hermanas, mis amigas. Todas soñamos con tener nuestra propia versión de un día maravillosamente perfecto (razonablemente perfecto, pensamos) una vida perfecta. Un mundo perfecto.

Por mi parte, sé que a menudo me siento atrapada: me debato entre la mujer pecadora e imperfecta que soy y la mujer que de-

seo ser con urgencia. Esa que a veces soy o pretendo ser. La que Jesús ve, la que un día seré.

Con frecuencia me siento atascada. Incapaz de crecer, de hacer algún verdadero progreso en mi vida cristiana. Fallo una y otra vez. (Lo único que tengo que hacer es sacar mis diarios antiguos y leer mis resoluciones de Año Nuevo de los últimos veinte años. Podría haberme evitado algunos problemas si, cada año, en vez de escribirlo todo de nuevo, hubiera copiado la lista y cambiado la fecha).

Volvamos a mi sueño: necesito soltarlo.

Si quiero esa libertad y ser la mujer que Dios diseñó, necesito dejar atrás muchas cosas. Por ejemplo, las normas y las expectativas irreales. La culpa, la vergüenza y el remordimiento.

De lo contrario, me quedaré atascada para siempre... en esta vida, de cualquier modo.

No quiero vivir así... apresada. Atrapada. Atascada.

Quiero dejarlo atrás.

¿Pero cómo?

¿Cómo lo suelto?

¿Cómo se hace para “dejar algo atrás” en la vida real? ¿En mi vida?

¿Se suelta todo y asunto concluido, o hay algo más?

¿Acaso no hay cosas a las que debo aferrarme? Me parece recordar que varios pasajes de las Escrituras hablan de esto. Me retan, me alientan, me instan a no conformarme con menos que la libertad, la victoria, la vida plena y abundante que Jesús me ha prometido.

Son las cosas en las que he estado pensando y por las que he orado últimamente.

No puedo decir que tenga todas las respuestas. Con franqueza, no he llegado a ese punto. Pero sí he logrado algún progreso. He aprendido cosas, unas veces de mis fracasos y otras veces de mis éxitos, a base de probar y equivocarme. He aprendido de la vida de grandes hombres y mujeres de fe, de amigas sabias y de mentoras piadosas. He aprendido de las Escrituras y de Jesús, al crecer en mi relación de amor con Él.

Esto es lo que espero transmitirte en este libro. Me encantaría alentar tu corazón, como ha ocurrido con el mío. Tal vez pueda ahorrarte algunos pasos en tu recorrido. Ayudarte a liberarte más rápido de ese atasco. Lo cierto es que no tenemos que seguir encalladas en un ciclo interminable de fracasos, desánimo y derrota. Todas hemos de tomar una decisión. Podemos dejar que el pasado (el ayer o los años pasados) nos defina y nos confine, o permitir que nos refine. También podemos optar por soltarlo y dejarlo atrás.

Lo soltamos para poder aferrarnos a algo mucho mejor. A *alguien* mucho mejor.

Alguien que nunca nos soltará.

“En mi angustia invoqué al SEÑOR; clamé a mi Dios... Extendiendo su mano desde lo alto, tomó la mía y me sacó del mar profundo” (Sal. 18:6a, 16, NVI).

Deja atrás la culpa, la vergüenza y el pesar

*La única diferencia entre el santo y el
pecador es que cada santo tiene un pasado,
y cada pecador tiene un futuro.*

Oscar Wilde

Hay una escena en una adaptación cinematográfica de *Orgullo y prejuicio* en la que el señor Bennet reflexiona sobre sus fallos como padre. Al ser un padre permisivo, Lydia, su hija de quince años, vive literalmente “en pecado”, sumida en el juego, la bebida y el chantaje sin escrúpulos. La situación es difícil, y amenaza con destruirla no solo a ella, sino a toda su familia, en especial a sus cuatro hermanas, cuyas posibilidades de amar y casarse se ven afectadas por la manchada reputación de Lydia. (“¿Quién querría vincularse con una familia así?”). A Elizabeth le preocupa que su padre se deje vencer por la culpa y el desconsuelo. Él la tranquiliza: “Me siento avergonzado por completo, Lizzie.

Pero no te desesperes; esto pasará y sin duda será más rápido de lo que debería”.¹

Ese irónico comentario siempre ha hecho eco en mí, porque sé que en mi propia vida he sentido a veces una tremenda culpa: un gran remordimiento por algún pecado en particular, alguna actitud o conducta que he lamentado profundamente... durante horas e incluso días. En el momento mismo decidía no volver a caer jamás en ese pecado, no repetir nunca más ese terrible error. Después, cuando la huella de la culpabilidad se desvanece, cometo de nuevo el mismo pecado.

Sin embargo, con mayor frecuencia, he experimentado la clase de culpa, vergüenza y pesar persistente. Me persigue. Me atormenta. Me molesta. ¡Me preocupa y me paraliza tanto! No puedo ignorarla ni librarme de ella. Es como si no pudiera soltarla. Esto me recuerda el título de una conocida canción de rock: “Atrapado en un momento del que no puedes salir”.²

Yo sé cómo es sentirse así. El Señor sabe que lo sé. Y estoy segura de que tú también lo sabes.

Por alguna razón, seguimos reproduciendo en nuestra mente una y otra vez esa escena fatídica, ese error humillante, esa decisión terrible, esas palabras horribles, ese pecado gravísimo. Nos horrorizamos, nos avergonzamos, a veces incluso lloramos por las cosas que hemos dicho o hecho mucho antes de ser conscientes de nuestros actos —antes de conocer a Jesús—, y por lo dicho y hecho desde entonces, cuando ya éramos totalmente conscientes.

1. *Pride and Prejudice*, dirigida por Simon Langton (A&E, 1995), DVD. Producida en español con el título de *Orgullo y prejuicio*.

2. U2, “Stuck in a Moment That You Can’t Get Out Of ” por U2, Universal-Polygram International Publishing, Inc., 2001.

¡Si pudiéramos presionar la tecla de “cancelar” o “borrar” en la vida real!

Pero no es posible.

Entonces, por defecto, nos flagelamos verbalmente.

No puedo creerlo...

¿Por qué hice eso? ¿Por qué dije eso?

¿Por qué no hice esto? ¿Por qué no dije aquello?

¿En qué estaba pensando?

¿Qué me está pasando?

Nunca podré perdonarme. ¿Cómo pude ser tan imbécil? ¿Tan necia? ¿Tan ciega? ¿Tan egoísta? ¿Cómo pude estar tan equivocada?

¡Como si hubiera alguna buena respuesta a estas preguntas! Como si el interrogatorio pudiera proporcionarnos el alivio que estamos buscando, que anhelamos. Ni aun así podría cambiar lo ocurrido hace veinte años o veinte minutos, se trate de una decisión desastrosa que nos cambió la vida o de una serie de fracasos diarios que se acumularon hasta formar una montaña de culpa, vergüenza y pesar.

Mientras sigamos llevando ese peso sobre nuestros hombros, nos tambalaremos y tropezaremos por la vida, en vez de correr libres, de bailar con gracia, valor y fortaleza, de ser las mujeres que Dios ha diseñado.

La fe es la confianza viva y audaz en la gracia de Dios; una confianza tan firme e inamovible que quien la posee arriesgaría mil veces la vida por ella.

Martín Lutero

Se han escrito infinidad de libros —se han cantado himnos y predicado sermones— sobre el tema de la gracia. La teología de la gracia. La asombrosa verdad de que Dios amó tan apasionada, devota y espléndidamente al mundo —a ti, a mí, a todos— que envió a su Hijo unigénito a sufrir una muerte cruel y agónica en la cruz para pagar por nuestros pecados. Él recibió el castigo en nuestro lugar para que fuésemos perdonados y reconciliados con Él. No fue porque nos lo hubiéramos ganado. Ni por ser dignos o de algún modo merecedores de ello. Nada podríamos hacer jamás a este respecto. Ni entonces ni ahora, ni nunca.

Esto es lo que hace que sea tan increíble, tan asombroso, tan inconcebible, tan incomprensible.

“Venid luego, dice Jehová, y estemos a cuenta: si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana” (Is. 1:18). Más adelante, sigue diciendo: “Yo, yo soy el que borro tus rebeliones por amor de mí mismo, y no me acordaré de tus pecados” (Is. 43:25). Y en el Nuevo Testamento leemos: “Cuando Dios nuestro Salvador dio a conocer su bondad y amor, él nos salvó, no por las acciones justas que nosotros habíamos hecho, sino por su misericordia. Nos lavó, quitando nuestros pecados, y nos dio un nuevo nacimiento y vida nueva por medio del Espíritu Santo” (Tit. 3:4-5, NTV).

Horatio Spafford plasmó esta verdad de un modo hermoso en la tercera estrofa de su bello himno: “It Is Well with My Soul”, conocido en español como: “Alcancé salvación”:

Mi pecado —¡oh, la dicha de tan glorioso
pensamiento!—

Mi pecado, no solo una parte, sino completo,
está clavado en la cruz, y no cargo con él ya más:
¡Alaba al Señor, alaba al Señor, oh, alma mía!³

Esto es el evangelio, el fundamento mismo de nuestra fe. Si sabemos esto, si lo creemos, ¿por qué es tan difícil dejar atrás nuestra culpa, nuestra vergüenza, nuestro pesar? Jesús dijo que Él nos ha perdonado. ¿Por qué, pues, no podemos perdonarnos a nosotros mismos?

En realidad, la culpa debería ser un regalo. Me refiero a la culpa buena. La culpa verdadera. La culpa saludable. Esa que nos avisa cuando hacemos algo malo, nos muestra la verdad, nos mantiene humildes, sin arrogancia ni orgullo como los fariseos santurriones y arrogantes. La que nos recuerda constantemente que somos pecadores necesitados de un Salvador, y que lo tenemos. Nuestro Salvador es fuerte y poderoso; su gracia es mayor que nuestro pecado. Nos hace rebosar de amor y gratitud hacia Él (al menos puede hacerlo; debería hacerlo). Y si lo permitimos, la culpa nos enseñará, nos ayudará a aprender de nuestros errores; sirve de elemento disuasorio. Si no podemos ser buenos “por amor a Dios”, seámoslo al menos para evitar el dolor, el malestar de la conciencia culpable, y las demás consecuencias.

Como escribe Brennan Manning: “La culpa saludable reconoce el mal hecho y siente remordimiento, y queda libre para aceptar el perdón que se le ofrece. Esta culpa se centra en la comprensión de que todo ha sido perdonado, el mal ha sido

3. Horatio G. Spafford, “It Is Well with My Soul,” dominio público, 1873. Conocido en español como “Alcancé salvación”.

redimido”.⁴ Y 2 Corintios 7:10 (NTV) explica: “Pues la clase de tristeza que Dios desea que suframos nos aleja del pecado y trae como resultado salvación. No hay que lamentarse por esa clase de tristeza; pero la tristeza del mundo, a la cual le falta arrepentimiento, resulta en muerte espiritual”.

La tristeza del mundo, el dolor pesimista, la culpa negativa frente a la culpa saludable a la que respondemos de manera negativa. Es lo que sucede cuando nos aferramos a nuestra culpa en vez de confesar nuestro pecado, arrepentirnos y soltarla, dejándosela a Jesús.

Ahí es donde tropezamos. Es lo que nos derriba. Manning afirma:

Cuando nos sumergimos en la culpa, el remordimiento y la vergüenza por pecados reales o imaginarios del pasado, estamos desdeñando el regalo de la gracia de Dios. La preocupación por el “yo” siempre es un importante componente de la culpa negativa y la recriminación. Agita nuestras emociones, las revuelve de manera autodestructiva, y nos encierra en la poderosa ciudadela de nuestro propio ser, nos lleva a la depresión y a la desesperanza, y evita la presencia de un Dios compasivo. El lenguaje de la culpa nega-

4. Brennan Manning, *The Ragamuffin Gospel: Good News for the Bedraggled, Beat-Up, and Burnt Out* (Sisters, OR: Multnomah, 2005), p. 117. Publicado en español por Casa Creación con el título: *El evangelio de los andrajosos*.

tiva es duro. Exige, maltrata, critica, rechaza, acusa, culpa, condena, reprocha y reprende. Habla con impaciencia y castiga. Los cristianos se espantan y se horrorizan de sus fallos. La culpa negativa llega a ser más grande que la vida.⁵

Sin embargo, Dios no se espanta ni se horroriza; ni siquiera se decepciona cuando fallamos. “Y en esto conocemos que somos de la verdad, y aseguraremos nuestros corazones delante de él; pues si nuestro corazón nos reprende, mayor que nuestro corazón es Dios, y él sabe todas las cosas” (1 Jn. 3:19-20).

Todas.

Él lo sabe todo. Lo ve todo. Nada de lo creado le es oculto. (He. 4:13).

Salmos 103:13-14 nos dice: “Como el padre se compadece de los hijos, se compadece Jehová de los que le temen. Porque él conoce nuestra condición; se acuerda de que somos polvo”. Él entiende nuestra debilidad, nuestra fragilidad. Conoce nuestro corazón. Nos ve tal como somos, según su diseño. Y su amor por nosotros es absolutamente incondicional.

Una cosa es tener convicción, saber que te han ofendido o que has sido tú el ofensor y que necesitas rectificar; otra distinta es sentirse condenado, esperar sin esperanza el inevitable castigo por tus pecados.

“Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús” (Ro. 8:1).

Philip Yancey señala: “La manera de librarse de [la culpa]

5. Ibid.

no es librarse del sentimiento de culpa, sino librarse del mal cometido, que causó el sentimiento de culpa”.⁶

¿Pero cómo se hace?

Entrégaselo a Jesús. Lo pequeño y lo grande. Lo obvio, lo que todos saben y pueden ver, y hasta el secreto más profundo y escondido. “Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad” (1 Jn. 1:9).

No puedes leer los Evangelios sin ver el amor, la misericordia y la gracia de Dios, su compasión por quienes estaban atrapados en el pecado, doblegados por la culpa y la vergüenza. A Jesús lo llamaban “amigo de pecadores”, porque buscó deliberadamente a los perdidos... los marginados, los indeseables, los intocables, los andrajosos. Salió a buscarlos y los encontró. No importaba quiénes fueran ni lo que hubieran hecho; siempre que ansiaran la esperanza, estuvieran hambrientos de la verdad y anhelaran recibir ayuda, Él los aceptaba. Los recibía con los brazos abiertos, tal como eran. Los amaba. Los perdonaba. Los restauraba.

Este mismo Jesús también nos invita a ir a Él.

Aunque hayamos ido a Él, le hayamos aceptado, y Él nos haya limpiado, perdonado y seamos una nueva criatura... sabe que, en ocasiones, volveremos a caer en la tentación.

Volveremos a meter la pata a más no poder. Todos cometemos muchos errores.

Aun así, Él llama: “¡Ven!”.

6. Philip Yancey, entrevista realizada por Laura Bagby, “Philip Yancey: Hinting at God”, CBN.com, www.cbn.com/spirituallife/biblestudyandtheology/perspectives/bagby-philip_yancey_0803.aspx.

Gracias a Jesús no tenemos que vivir sumidos en la culpa, la vergüenza y el pesar. Nuestros errores no nos definen. Somos mucho más que una mala elección, una mala respuesta, un momento de egoísmo, enojo o rebeldía. Somos más que cualquier falta o error, y mucho más que todos ellos juntos: pasados, presentes o futuros.



Mis héroes son aquellos que sobrevivieron a pesar de no haber hecho bien las cosas, que cometieron errores, pero que se recuperaron de ellos.

Bono



En Juan 11 encontramos dos figuras conocidas que suelen recordarse más por sus errores... sus nombres se han convertido, a lo largo de los siglos, en sinónimos de sus fracasos pasajeros. Y sin embargo, en este capítulo vemos que fueron mucho más. Jesús los conocía tal como eran en verdad. Es hora de que nosotros también lo hagamos.

Primero está Tomás. “El incrédulo Tomás”. Es el escéptico, que una vez dijo: “Si no viere en sus manos la señal de los clavos, y metiere mi dedo en el lugar de los clavos, y metiere mi mano en su costado, no creeré” (Jn. 20:25). A través de los siglos, muchos lo han condenado por su falta de fe, mientras que otros se han compadecido justificando que su renuencia a creer era “comprensible”.

Sin embargo, no fue más que un momento de incredulidad.

En Juan 11:1-16, los otros discípulos trataron de disuadir a Jesús de volver a Judea. Ellos tenían miedo y no querían ir ni

para ayudar a un amigo como Lázaro, porque los fariseos podían tratar de apedrear a Jesús de nuevo. Pero Tomás puso fin a la discusión al declarar con valentía su disposición a seguirle dondequiera que fuera, incluso hasta la muerte: “Vamos también nosotros, para que muramos con él”. Y lo dijo en serio. Y eso fue lo que hizo, y se llevó a los demás discípulos con él.

Tomás tenía un coraje y una fe verdaderos, y un compromiso real con la causa de Cristo. Él predicaba con el ejemplo. Hacía lo que decía. La historia cuenta que llevó el evangelio por todo el Imperio romano y que fue el primer misionero en la India. Aun cuando su fe falló una vez —por un solo momento—, vemos que no tardó en humillarse, arrepentirse y creer. Tomás no permitió que sus errores lo definieran. Por Jesús, él fue mucho más que eso.

Después está Marta. No hay mujer cristiana que desconozca su historia. Estaba tan ocupada haciendo cosas *para* Jesús que olvidó pasar tiempo *con* Él. Ajetreada, iba de acá para allá en la cocina, atrapada por los afanes de esta vida, gruñona, fastidiosa y quejosa en vez de tomarse tiempo (como su hermana María) para sentarse a los pies de Jesús.

A veces, nuestra forma de contar la historia hace pensar que María era la Cenicienta, y Marta, una de sus desagradables hermanastras. Pero en Juan 11:17-43 hay una escena diferente. Es María quien flaquea en la fe, quien se deja llevar por sus emociones (enojo, dolor, frustración, temor y desesperación). Solo se acerca a Jesús cuando Él la manda a llamar.

Sin embargo, Marta lo está buscando. Lo espera a las afueras de la ciudad. Y cuando Él le pregunta si confía en Él, si cree en Él, ella responde con una de las declaraciones de fe más

poderosas y contundentes de los Evangelios. No sabía lo que Él iba a hacer (v. 39), pero sabía quién era: “Sí, Señor. Siempre he creído que tú eres el Mesías, el Hijo de Dios, el que ha venido de Dios al mundo” (Jn. 11:27, NTV).

A pesar de su actitud ese “día terrible, horrible y aciago”, Marta era una mujer de fe. Una mujer de fortaleza y carácter, de dignidad e integridad. Lo vemos a lo largo de esta historia. No se dejó definir por sus errores del pasado. Por Jesús, ella era mucho más que eso.



Por doloroso que sea, un acontecimiento emocional relevante puede ser el catalizador que nos lleve a escoger la dirección más eficaz para nuestra vida y la de quienes nos rodean. Busca la lección.

Louisa May Alcott



Hojea las páginas de las Escrituras, y verás muchos hombres y muchas mujeres que fueron demasiado humanos. Tenían graves defectos de carácter. Cometieron grandes errores antes y después de que Dios los llamara. Pero Él siguió trabajando en y por medio de ellos para lograr cosas importantes y poderosas para su reino. En 2 Corintios 4:7, Pablo explica: “Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros”. Más adelante expresa: “Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo... porque cuando soy débil, entonces soy fuerte” (2 Co. 12:9b-10).

En nuestra debilidad se manifiestan el poder y la fortaleza

de Dios. Su luz brilla intensamente a través de las grietas de nuestra vida arruinada y resquebrajada. El mundo puede ver a Jesús en nosotras. No tenemos que ser perfectas, piadosas ni darle gloria por naturaleza. Solo tenemos que estar dispuestas. Lo sorprendente es que cada día Dios usa a personas comunes y corrientes, como tú y yo, para que hagan cosas extraordinarias para Él.

¿Y tú?

¿Dejarás que tus errores y fracasos te definan? ¿O escogerás creer lo que Jesús dice de ti, verte como Él te ve? En ocasiones, llena de defectos, frágil e imperfecta, pero profundamente amada. La niña de sus ojos. Su obra maestra de gran valor, su posesión más preciada. Vestida de su justicia, sin mancha y pura delante de Él. Radiante con su amor, su gozo, su paz. Una obra formidable y maravillosa. Gloriosamente individual y única, que día a día se va convirtiendo en un hermoso reflejo de Él.⁷

7. Ver, por ejemplo: Colosenses 3:12; Zacarías 2:8; Efesios 2:10; 1 Pedro 2:9; Salmos 139; Efesios 5:27; Romanos 8:28-30 y 2 Corintios 3:18.

Estudio bíblico

Al final de cada capítulo encontrarás preguntas como estas, que te ayudarán a reflexionar en los principios bíblicos que hemos visto, y a aplicarlos a tu propia vida. Puedes anotar tus respuestas en un cuaderno o diario personal.

1. ¿En qué medida te parece que luchas con sentimientos de culpa, vergüenza y pesar?

- De vez en cuando
- Con bastante frecuencia
- Constantemente
- Me tienen paralizada

2. ¿Con qué clase de culpa o vergüenza luchas más? Asígnale un porcentaje de tiempo (sobre 100) a cada una:

_____ Hechos específicos (decisiones, acciones, actitudes o conductas) de tu pasado

_____ Hechos cotidianos (hacer trampa con tu dieta, perder la calma, llegar tarde)

_____ La culpa externa (la presión de nuestra cultura, de los medios de comunicación o de otros para que sepamos más, seamos más, hagamos más, parezcamos más...)

_____ La culpa interna (los sentimientos de culpa, vergüenza o pesar profundamente arraigados por fallar en cosas que controlamos poco o nada, o por circunstancias que no has propiciado y no puedes cambiar)

3. ¿Le has presentado a Jesús estas cosas con total franqueza? Él ya lo sabe; pero te sentirás mejor si se lo dices. Dedicar ahora unos minutos a orar por todo aquello que te genera sentimientos de culpa o vergüenza; puedes escribir tu oración en tu diario o solo orar con el corazón.

Si has confesado y te has arrepentido de estas cosas antes, pero te siguen atormentando, pregúntate si hay alguna razón (si no has sido del todo sincera al respecto o si te pesó más quedar al descubierto —por quedar mal— que haber hecho algo malo). Aunque no necesitas arrepentirte continuamente por los mismos pecados una y otra vez, siempre puedes presentártelos a Jesús cuando te atormenten. En el próximo capítulo hablaremos de algunas otras estrategias.

4. Lee Isaías 64:8 y Jeremías 18:1-7. ¿Qué hace Dios con las vasijas rotas, estropeadas o, como las define Patsy Clairmont, “vasijas agrietadas”?

5. Lee Romanos 8:28-29 en la versión Nueva Traducción Viviente:

Y sabemos que Dios hace que todas las cosas cooperen para el bien de quienes lo aman y son llamados según el propósito que él tiene para ellos. Pues Dios conoció a los suyos de antemano y los eligió para que llegaran

a ser como su Hijo, a fin de que su Hijo fuera el hijo mayor de muchos hermanos.

¿Qué cosas provoca Dios que cooperan para bien? ¿Qué incluyen?

¿Cuál es el objetivo o el propósito supremo?

¡Dios puede usar aun aquello que nos hace sentir más culpables o avergonzadas —las cosas que más lamentamos— para enseñarnos, moldearnos y conformarnos más a su precioso Hijo!

6. Elige uno de los siguientes versículos (o uno mencionado en este capítulo), memorízalo y reflexiona sobre él durante la semana:

Hechos 3:19

Lamentaciones 3:22-23

1 Juan 1:9

Jeremías 29:11

Romanos 8:1

Isaías 43:18-19

Salmos 34:5

Filipenses 3:12-14

7. Anota en tu diario cualquier otro pensamiento o reflexión.

