

RELACIONES TÓXICAS

Refugiarse en Cristo

ELLEN MARY DYKAS


E S P A Ñ O L
P.O.BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

31 DÍAS

DEVOCIONALES PARA LA VIDA

Deepak Reju,
editor de la serie

La ansiedad: cómo conocer la paz de Dios
Paul Tautges

El contentamiento: ver la bondad de Dios
Megan Hill

La depresión: encuentra a Cristo en las tinieblas
Edward T. Welch

El duelo: caminando con Jesús
Bob Kellemen

El enojo: calma tu corazón
Robert D. Jones

Hijos descarridos: cómo hallar paz y mantener la esperanza
Stuart W. Scott

Un pasado doloroso: cómo ir sanando y seguir adelante
Lauren Whitman

Relaciones tóxicas: refugiarse en Cristo
Ellen Mary Dykas

La seguridad: descansa en la salvación de Dios
William P. Smith

La vergüenza: eres conocido y amado
Esther Liu

©2026 por P&R Publishing

Traducido del libro *Toxic Relationships: Taking Refuge in Christ* ©2021 por Ellen Mary Dykas publicado por P&R Publishing.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema portátil, o transmitida en ninguna forma o por cualquier medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole—, a excepción de citas breves para el propósito de revisar o comentar, sin el permiso previo de la editorial P&R Publishing Company, P.O. Box 817, Phillipsburg, New Jersey 08865-0817.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright ©2005 por The Lockman Foundation. Usadas con permiso. www.NuevaBiblia.com.

Las citas de las Escrituras marcadas como RVR1960 están tomadas de la Reina-Valera 1960® ©Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado ©Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de Sociedades Bíblicas Unidas, y se puede usar solamente bajo licencia.

Las cursivas incluidas en las citas bíblicas indican que se ha añadido énfasis.

Traducción: Rodrigo Hinojosa, Querétaro, México

Corrección de estilo: Neytan Jiménez Sanabria, San José, Costa Rica

Maquetación y diseño de portada: Francisco Adolfo Hernández Aceves, CDMX, México

Impreso en los Estados Unidos de América.

ISBN: 979-8-88779-252-1 (Español tapa blanda)

ISBN: 979-8-88779-253-8 (Español libro electrónico)

ISBN: 978-1-62995-734-0 (Inglés tapa blanda)

ISBN: 978-1-62995-735-7 (Inglés libro electrónico)

Contenido

Cómo nutrir tu alma 7

Introducción: los pasos hacia un refugio verdadero 9

Dios es nuestro refugio más seguro

Día 1: Nuestro refugio hoy y para siempre 17

Día 2: El que sana nuestro corazón 19

Día 3: El que nos salva de nosotros mismos 21

Día 4: Nuestro Padre de misericordias y de consolación 23

Día 5: Nuestro Admirable Consejero 25

Día 6: Nuestro amoroso Señor y Creador 27

Día 7: Nuestra fuente eterna de amor conyugal 29

El fundamento de las relaciones tóxicas

Día 8: La idolatría relacional 33

Día 9: El sufrimiento 35

Día 10: Los deseos desordenados 37

Día 11: La esperanza falsa 39

Día 12: La incredulidad 41

Cómo encontrar la salud relacional

Día 13: Pídele a Dios que revele el dolor y el pecado de tu corazón 45

Día 14: Acepta tus verdaderos temores 47

Día 15: Conéctate con tu familia espiritual 49

Día 16: Renueva tu perspectiva de las relaciones y del amor	51
Día 17: Deja de vivir por el amor de otros y comienza a amar	53
Día 18: Vive escondido a plena vista	55
Día 19: Practica el gozo, la oración y el agradecimiento	57
Día 20: Fija tu corazón en el cielo	59
Día 21: Ancla tu esperanza en Jesús	61

Jesús es el refugio de amor que te ofrece todo lo que necesitas

Día 22: Jesús es un refugio confiable	65
Día 23: Jesús es nuestro compañero constante	67
Día 24: Jesús es nuestro Redentor y es la buena nueva	69
Día 25: Jesús nos ve en todo momento	71
Día 26: Jesús nos escucha con misericordia	73
Día 27: Jesús le habla al Padre acerca de nosotros	75
Día 28: Jesús es nuestro amigo y nuestro hogar	77
Día 29: Jesús nos considera Su familia	79
Día 30: Jesús es nuestro Esposo	81
Día 31: Jesús nos invita a sumarnos a Su misión	83
Conclusión	85
Reconocimientos	89
Notas	91
Recursos sugeridos para tu aliento	93

Cómo nutrir tu alma

Un poco cada día puede ser muy bueno para tu alma.

Yo les leo la Biblia a mis hijos durante el desayuno. No leo mucho; tal vez solo unos versículos. Sin embargo, me esfuerzo por hacerlo todos los días entre semana.

Mi esposa y yo oramos por uno de nuestros hijos, un hijo distinto, todas las noches, antes de acostarnos. Por lo general, eso solo demora unos minutos. No hacemos oraciones largas y extendidas, pero intentamos orar casi todas las noches.

Aunque estas prácticas no demoran mucho tiempo, son edificantes, esperanzadoras y eficaces.

Este devocional funciona del mismo modo. Cada lectura es breve. Solo son unos sabrosos bocados de la Biblia para nutrir tu alma hambrienta. Léelo en el metro o en el autobús de camino al trabajo. Léelo con un amigo o con tu cónyuge todas las noches mientras cenan. Hazlo parte de tu vida diaria durante treinta y un días, y te hará mucho bien.

¿Por qué?

Comenzamos con la Escritura. La Palabra de Dios es poderosa. Cuando es usada por el Espíritu Santo, convierte el corazón de los reyes, consuela a los humildes y da vista espiritual a los ciegos. Transforma vidas haciendo grandes cambios. Sabemos que la Biblia es la Palabra de Dios, así que la leemos y la estudiamos para conocer a Dios mismo.

Nuestro estudio de la Escritura es práctico. La teología debe cambiar la manera en que vivimos. Es crucial que conectes la Palabra con tus luchas. Al leer este devocional, encontrarás la palabra *tú* con frecuencia, pues Ellen te habla directamente a ti. Cada lectura contiene preguntas de reflexión y sugerencias prácticas. Te beneficiarás mucho más de esta experiencia si respondes las preguntas y realizas los ejercicios prácticos. No te los saltes, hazlos por el bien de tu propia alma.

Nuestro estudio de la Escritura es un acto de adoración. Las relaciones son intimidantes y están llenas de dificultades. Nuestras inseguridades

pueden volvernos inestables en lo emocional, exageradamente dependientes y temerosos. Las relaciones tóxicas nos atrapan y nos hunden. Por tanto, nos volvemos a la Palabra de Dios. La Escritura nos ayuda a desenredarnos de la telaraña de estas relaciones caóticas y nos apunta a Cristo como la fuente de nuestra seguridad eterna. El ser humano es un fundamento insuficiente. Si edificas tu vida en torno a otra persona, inevitablemente saldrás herido y decepcionado. Nunca obtendremos de los demás la satisfacción que nuestra alma desea. Dios nos da su palabra para reorientar nuestra adoración, alejándola de las personas que tanto anhelamos, y dirigiéndola hacia Él. Nos aferramos a la Palabra de Dios porque esta nos dirige hacia Cristo como nuestro único fundamento verdadero y suficiente.

Si este devocional te parece útil (¡y espero que así sea!), vuelve a leerlo en distintos períodos de tu vida. Complétalo durante un mes a partir de hoy y luego vuelve a leerlo dentro de un año, para que recuerdes que, a fin de cuentas, nuestra seguridad debe estar en Cristo.

Si después de leer y releer el devocional de Ellen sigues en busca de más recursos llenos del evangelio sobre el tema de las relaciones, encontrarás una lista suya al final del libro. Cómpralos y úsalos bien.

¿Estás listo? Comencemos.

Deepak Reju

Introducción

Los pasos hacia un refugio verdadero

¿Qué sientes y piensas mientras comienzas este libro? Puede que te parezca que apenas puedes aferrarte a la vida en medio de la tormenta de tus circunstancias relacionales. Al igual que los discípulos de Jesús en aquel mar tumultuoso en Marcos 4:35-41, te sientes asustado, herido y obsesionado con las olas de problemas fuera control. Tal vez, esa persona que significa la vida entera para ti se ha alejado o ha terminado su conexión contigo. O puede que un familiar (cónyuge, padre, madre o hijo) se niegue a amarte y a depender de ti de la manera que anhelas, de la forma que sientes que *necesitas* para que la vida resulte tolerable. O quizás has atado tu mundo emocional en torno a una amistad y ahora no puedes soltar tu obsesión con ella.

¿Alguna vez has pensado algo como lo siguiente?

- ¿Por qué no me ha escrito hoy? ¿Estará con alguien más? ¿Por qué no me invitó? ¿Me ha remplazado?
- La amo tanto... la *necesito*. Si esta relación se termina, no quisiera seguir viviendo; la vida pierde sentido sin ella.
- Tú siempre me haces el día y tienes el poder para arruinármelo también. Mi corazón, mi estabilidad, mi sentido de valor y de cuán amado soy dependen de la cantidad de atención que me prestas. Tú eres yo y yo soy tú. ¡*No me abandones!*
- Sé que exago un poco en mi participación en la vida de mis hijos, pero me necesitan: soy su madre. Si mi matrimonio está sufriendo, ¿qué más da? De todos modos, nunca fue gran cosa. Dios me dio estos hijos; son la razón por la que estoy viva. Si no me necesitaran, dejaría de existir.
- Sencillamente, no puedo entender por qué mi matrimonio no es tan satisfactorio como pensé. Es decir, ¿no se supone que debe ser la relación que suple todas las necesidades de mi vida? ¿No se supone que mi cónyuge es mi media naranja?

Nuestro deseo de tener relaciones interpersonales satisfactorias y cariñosas es algo bueno porque proviene de Dios (véase Stg 1:17). Él creó las relaciones, ya sea en el contexto de amistades, familia, ministerio, colegas laborales, vecinos y, por supuesto, hermanos en el cuerpo de Cristo. Sin embargo, *Dios nunca planeó que convirtiéramos a los demás en nuestro principal refugio ni hogar*. Él quiere que dependamos de Él, que vivamos bajo Su autoridad y cuidado y que aumente nuestra satisfacción en Su amor. Si estamos seguros en Cristo, nuestro amor por otras personas en nuestra vida puede ser saludable, santo y de honra para Dios. En cambio, cuando nuestro amor por Cristo y nuestra obediencia a Él se vuelven menos importantes que nuestras relaciones o, sencillamente, no forman parte de ellas, cualquier amistad, romance, pareja de mentoría, relación entre líder y seguidor espiritual y vínculo familiar puede deslizarse hacia la idolatría.

La Biblia explica que, cuando algo o alguien suplanta a Dios en nuestros pensamientos, deseos y atención, nuestra vida se descarrila. La naturaleza tóxica de esta clase de relaciones puede ser difícil de diagnosticar porque puede sentirse sumamente... intoxicante. El revuelo o la euforia emocional que a menudo acompaña estas intensas conversaciones, afecto físico o enamoramiento personal puede ser adictiva. Sin embargo, la dinámica del «necesito que me necesites y tú necesitas que necesite que me necesites» es, en el mejor de los casos, caótica y, en el peor, destrutiva. En lugar de ayudarnos a crecer y a prosperar, las dinámicas pecaminosas en nuestras relaciones terminan por atraparnos. Yo misma he tenido varias relaciones en las que mi amor por Dios y dependencia en Él quedaron suplantadas por mi amor a sentirme necesitada por alguien más o por mi papel en la vida de esa persona. Sé lo que significa que te sientas ansioso, temeroso, celoso e inseguro cuando el entorno relacional cambia de pronto y terminas sintiéndote desplazado, abandonado y con el corazón roto. Dios me ha colocado en un camino de libertad progresiva de esos patrones que durante años me sumieron en una dependencia tóxica e impía.

Sin importar quién seas, Dios es compasivo y está consciente de tus circunstancias. Él conoce y en verdad entiende lo que sientes. Si estás en medio de una tormenta relacional, ¿estás dispuesto a reorientar los ojos de tu corazón y de tu mente de vuelta a Él? ¿Estás dispuesto a contemplar quién es Él y, luego, a comenzar a diagnosticar por qué hay

toxicidad en una o más de tus relaciones interpersonales? ¿Estás dispuesto a considerar quién es Jesús y, entonces, avanzar humildemente hacia entender que, cuando Él toma el lugar correcto en nuestra vida, los demás también tomarán el suyo?

Ven, acompáñame en esta aventura. Recibamos el aliento de un nuevo vistazo a nuestro Refugio seguro y amante Salvador. Enfrentemos con honestidad la tendencia de nuestro corazón a anhelar y a buscar en otros lo que solo Cristo puede ser para nosotros. Más que nada, alentémonos a crecer como adoradores de Dios que buscan la salud en todas sus relaciones.

Embárcate en esta aventura con el realismo de la fe

Al comenzar este libro, puede que te cueste trabajo creer que Dios puede cambiar tus patrones de codependencia y, quizás, ni siquiera *sientas* deseos de cambiar. Sin embargo, ¿estás dispuesto a pedirle a Dios que obre en ti «tanto el querer como el hacer, para Su buena intención» (Fil 2:13)? Tu primer paso en buscar el crecimiento espiritual es creer en la Palabra de Dios y rendirle el control de tu vida a Él.

El siguiente paso es tener expectativas realistas. La mayoría de nosotros queremos soluciones rápidas y sencillas a nuestros problemas, ¡y las relaciones problemáticas no son la excepción! Sin embargo, tus deseos, patrones interpersonales y relaciones no cambiarán de la noche a la mañana. Más bien, el arrepentimiento producirá un cambio de dirección: una trayectoria ascendente lenta pero constante de crecimiento, transformación y salud. ¿De qué formas se verá este crecimiento?

- Al examinar con honestidad tu mundo relacional a medida que estudias este devocional.
- Al poner un espacio entre ti y la persona con la que has formado una dependencia excesiva.¹
- Al dedicar tiempo a nuevas amistades o conocidos, es decir, al crecer en tu disposición por establecer vínculos relacionales con otras personas.
- Al integrarte a una comunidad de creyentes a través de una iglesia local centrada en Cristo y fiel a la Biblia. El pueblo de Dios es tu «familia de la fe» (véase Gá 6:10) y la iglesia local ofrece una

oportunidad única para cultivar una variedad de relaciones sanas de diversos tipos y cercanías.

- Al leer la Palabra de Dios como forma de conocerlo, de amarlo y de cultivar tu relación con Él.
- Al anhelar cada vez más a Dios, amarlo y buscar tu relación con Él antes que ninguna otra.

La primera sección de lecturas devocionales te brinda una oportunidad para no alimentar durante una semana esa obsesión con aquella única persona o situación relacional. Si *en verdad* (y quiero decir, en verdad) quieras crecer hacia la plenitud relacional, deberás concentrarte nuevamente en el único que puede cumplir todas tus necesidades: Dios mismo.

La secciones segunda y tercera te ayudarán a entender los factores que contribuyen a las relaciones tóxicas y a identificar los pasos que puedes tomar para hacerlas más sanas. En la cuarta sección, tendrás varios días para contemplar a Jesús, Aquel que estará contigo en este trayecto de treinta y un días y en el futuro de crecimiento, de obediencia y de transformación que viene por delante.

Nuestro refugio verdadero nos libra de la dinámica de las relaciones tóxicas

Los problemas entre personas han figurado desde que la humanidad salió del huerto del Edén. No estás solo en esta lucha. Muchos conocen el temor, el enojo, la ansiedad, la falta de contentamiento, los celos y el dolor que se entremezclan cuando los demás no los tratan, no los quieren o no les responden como ellos quieren... como creen que *necesitan*. Tanto hombres como mujeres han experimentado lo que es sentirse atrapado y hasta aprisionado en una relación obsesiva y demandante.

Por eso, de todas las oraciones y cánticos que David hizo brotar de su corazón como pastor, rey, comandante militar, pecador y elegido de Dios, el clamor con el que más me identifico es: «Saca mi alma de la prisión, para que yo dé gracias a Tu nombre; los justos me rodearán, porque Tú me colmarás de bendiciones» (Sal 142:7). En verdad, Dios me ha sacado de las prisiones relacionales y me ha permitido relaciones sanas y que honran a Cristo. Aunque estoy rodeada de justos, nunca

superaré la necesidad de que Dios sea mi Refugio, mi primer amor y la fuente de mi seguridad.

Al comenzar este trayecto, pidámosle a Dios que transforme nuestros deseos a medida que volvemos nuestra mirada a Cristo.

Protégeme, oh Dios, pues en Ti me refugio.
Yo dije al SEÑOR: «Tú eres mi Señor;
Ningún bien tengo fuera de Ti».
En cuanto a los santos que están en la tierra,
Ellos son los nobles en quienes está toda mi delicia.
Se multiplicarán las aflicciones de aquellos que han corrido
 tras otro dios;
No derramaré yo sus libaciones de sangre,
Ni sus nombres pronunciarán mis labios.

El SEÑOR es la porción de mi herencia y de mi copa;
Tú sustentas mi suerte.
Las cuerdas me cayeron en lugares agradables;
En verdad es hermosa la herencia que me ha tocado (Sal 16:1-6).

Dios es nuestro refugio más seguro

Señor, me cuesta trabajo creer que en verdad puedes ser para mí un lugar seguro en medio de lo que estoy viviendo. Me siento atormentado a medida que lUCHO por creer que puedo ser verdaderamente libre del caos de mi mundo relacional y, en específico, de mi relación con _____. Me siento lastimado, enojado, solo y ansioso; te pido que abras mi corazón para ver maravillas en Tu Palabra. Ayúdame a creer Tus palabras, Señor, y hazlas penetrar en mi corazón, en mi mente y en mi vida. Te necesito y quiero crecer en confiar en Tu dirección todos los días, paso a paso, para lograr relaciones interpersonales sanas y santas, aunque todavía no entiendo muy bien qué significa eso. Gracias porque puedo clamar por ayuda a Ti a través de Jesús, Aquel a quien pertenezco y que me ha llamado Su amigo. Amén.

DÍA 1

Nuestro refugio hoy y para siempre

«*Yo te amo, SEÑOR, fortaleza mía».*

El SEÑOR es mi roca, mi baluarte y mi libertador;

Mi Dios, mi roca en quien me refugio;

Mi escudo y el poder de mi salvación, mi altura inexpugnable (Sal 18:1-2).

Después de ser perseguido por enemigos y traicionado por aquellos a quienes amaba,² David comienza con estas palabras: *Yo te amo, SEÑOR.* Esta no es siempre mi oración predeterminada cuando las decepciones relacionales me dejan sintiéndome frustrada, desplazada y lastimada. Mi chica interior pasiva-agresiva y aversa al dolor me ruega por dejarla *salir*. Suelo estresarme y ensimismarme, lo que a su vez resulta en autocompasión. Ciertamente, merezco un alivio, *¡¿verdad, Señor?!* Seguramente, quieres que yo sea amada tanto como creo merecerlo, *¡¿verdad, Señor?!*

Qué triste. ¿Cómo terminaron tan enredadas mis emociones dentro de *mí*? Quiero amar a Jesús y a los demás con un corazón sincero. Cuando me siento decepcionada, es fácil olvidar la verdad más fundamental y hermosa de mi identidad: soy amada y conocida por Dios. El amor de Dios por mí en Cristo me faculta para amar a los demás, en vez de exigir que me amen.

Cuando nos olvidamos de quiénes somos y de quién es Dios, es fácil dejarnos llevar por relaciones terrenales que parecen prometer un refugio del dolor y de la decepción. A veces, ciertas personas despiertan en nosotros algo que hace que queramos que ellos cumplan todas nuestras necesidades, consuelen nuestro corazón o nos salven de alguna manera. Las relaciones interpersonales son una buena dádiva, pero ni siquiera la persona más amorosa y bien intencionada puede librarnos definitivamente de nuestro dolor interno ni darnos un amor infalible. No *realmente*.

David, al igual que nosotros, necesitaba aprender que solo el Señor es un refugio constante, un lugar seguro en esta vida de tormentas y de fenómenos climáticos relacionales que no podemos controlar. Observa su

descripción del Señor: *fortaleza mía, mi roca, mi baluarte, mi libertador, mi refugio, mi escudo, mi altura inexpugnable*. El uso de la palabra *mi* hace que los clamores del corazón de David tomen un giro personal y específico. El Señor no es solo *el* refugio más confiable; es *tu* refugio fiel y el *mío*.

¿Estás buscando la ayuda del Señor en tus problemas relacionales o estás buscando en otra parte? Dios es nuestro puerto seguro en medio de la tormenta. Él transforma nuestro corazón y nos faculta para amarlo más de lo que amamos aquello que los demás pueden darnos. Él es tierno hacia nosotros cuando estamos cansados, inseguros de la victoria sobre aquellos patrones relationales tóxicos contra los que tanto hemos luchado. Incluso cuando lo abandonamos e insistimos en buscar nuestra seguridad en el compañerismo y la atención de los demás, el Señor no se cansa de buscarnos. A diferencia de cualquier ser humano débil y pecador, la amplitud de Su amor para con nosotros es infalible e inagotable.

Yo te amo, SEÑOR. Vuélvete a Él y comienza tu día con esto. A través de Cristo, Dios nos libra de los patrones inútiles (e impíos) en nuestras relaciones interpersonales y nos da la fortaleza para confiar en Él.

Reflexiona: Más adelante, en el mismo Salmo 18, el corazón de David rebosa de gratitud. «Me libró de mi poderoso enemigo [...] pues eran más fuertes que yo» (v. 17). «Me sacó a un lugar espacioso; me rescató, porque se complació en mí» (v. 19). Dios rescató a David porque se complació en él, tal como se deleita en ti y te ayuda en las tormentas relationales de tu vida. Cristo está contigo desde el principio de este trayecto.

Actúa: Pídele a Dios que te ayude a verlo como tu Refugio verdadero. Puedes usar palabras como las siguientes: «Señor Jesús, ayúdame a amarte y a decir no a mis falsos salvadores. Fortaléceme para decirte sí a Ti. Ayúdame a confiar en que Tú me librarás de mis prisiones relationales y me conducirás a un lugar seguro de descanso y de confianza en Ti. Amén».

DÍA 2

El que sana nuestro corazón

*Cercano está el SEÑOR a los quebrantados de corazón,
Y salva a los abatidos de espíritu (Sal 34:18).*

*Sana a los quebrantados de corazón
Y venda sus heridas (Sal 147:3).*

¿Alguna vez has escuchado de un especialista en el cuidado de heridas? Tengo una amiga que es enfermera y que se pasa sus días visitando la casa de pacientes para evaluar y tratar sus heridas. Ella limpia las heridas, las venda y utiliza antibióticos para promover la curación de cuerpos que han recibido raspones, punciones y laceraciones.

Ahora bien, ¿qué hay de un corazón herido? ¿Cómo podemos evaluarlo, vendarlo y curarlo? Una relación tóxica puede lastimar y hasta romper nuestro corazón. Podemos sentirnos aplastados por aquellos que nos manipulan para satisfacer sus necesidades. Cuando nos apegamos obsesivamente a alguien y creemos que esta persona es lo que más necesitamos en la vida, una traición puede derribar nuestro sueño de un amor inquebrantable.

La Escritura utiliza la palabra *quebrantado* para describir lo que sucede cuando nuestra alma, el centro de nuestra voluntad y de nuestra vida espiritual, termina «destrozado, desmenuzado, despedazado».³ Las «heridas» que Salmo 147:3 describe se refieren a las lesiones, aflicciones o dolores del alma. Dios es compasivo y está consciente de tus cicatrices por los pecados que se han cometido contra ti. Hay gente necia, pecadora y caótica que ha tomado decisiones que han afectado tu vida. La traición, el abandono y el engaño no son ofensas menores a los ojos de Dios; Él te ve y sabe que has sido víctima de experiencias dolorosas y, quizás, hasta traumáticas.

Dios, nuestro Redentor y Sanador, es el único que puede sanar tu corazón. De hecho, cuando Jesús comenzó Su ministerio público, citó Isaías 61 para describir Su obra e incluyó la sanación de corazones

quebrantados; este fue uno de los propósitos expresos por los que el Padre lo envió a este mundo (véase Lc 4:18-20). Un especialista en el cuidado de heridas puede tratar nuestro cuerpo físico, pero solo Dios puede sanar lo invisible. Dentro de nosotros, donde solo Dios mora (véase Col 1:27), el Espíritu de Cristo nos consuela y sana nuestro dolor y tristeza.

A veces, nuestro corazón termina lastimado por nuestro propio pecado e idolatría (véase Sal 16:4). Las decisiones insensatas, los comportamientos pecaminosos y las relaciones caóticas provocan consecuencias que ponen en manifiesto nuestra dependencia, no solo del perdón de Dios, sino también de Su consuelo y sanidad. Nuestro misericordioso Salvador no solo nos libra del pecado, sino que también nos sana y nos restaura de las consecuencias de nuestro propio pecado y del de los demás. Sí, puede que aún tengamos que acarrear consecuencias por nuestras decisiones pecaminosas. Sí, el pecado contra nosotros hiere nuestra alma y genera cicatrices que deberemos llevar durante el resto de esta vida terrenal. Sin embargo, el ministerio de vendaje y sanación de corazones quebrantados de Cristo es real.

Un corazón sanado crece cuando voltea más a Dios (y menos a las personas) en busca de consuelo y de afirmación. Un corazón sanado puede celebrar el gozo de la buena dádiva de una conexión con un amigo, con un cónyuge o con un mentor. El corazón sana gradualmente cuando permitimos que el amor y la Palabra de Dios laven nuestras heridas, una verdad a la vez.

Reflexiona: ¿Tu corazón se siente quebrantado y herido? ¿Puedes expresar a Dios tu necesidad de sanidad en los lugares más íntimos de tu ser?

Actúa: ¿Qué consecuencias del pecado (ya sea tuyo o de alguien más) han producido más dolor en tu vida? Muchos de nosotros llevamos las cicatrices de relaciones obsesivas, de pecados sexuales y de actos egoístas. Nuestro Dios de paz puede santificarnos por completo para que todo nuestro ser, espíritu, alma y cuerpo sea preservado irrepreensible para la venida de nuestro Señor Jesucristo, nuestro sanador (véase 1 Ts 5:23). Vuélvete a Él hoy y pídele la misericordia y la ayuda que necesitas.

DÍA 3

El que nos salva de nosotros mismos

Él nos libró del dominio de las tinieblas y nos trasladó al reino de Su Hijo amado, en quien tenemos redención: el perdón de los pecados (Col 1:13-14).

Hay días cuando me siento movida a clamar a Dios con urgencia: «Señor, por favor, protege a otros de mí hoy». Cuando me siento impaciente, frustrada o confiada en mi propia justicia, la gente que entra en contacto conmigo está en peligro si no recibo la misericordiosa intervención de Dios que transforma los deseos y las exigencias de mi corazón.

No siempre he orado así. Antes, cuando me hallaba en el meollo del caos y de la confusión relacional, el mayor problema que yo veía no estaba ubicado en mi corazón; más bien, el problema eran los demás. Ellos no me daban lo que yo suponía que debían darme y necesitaban redoblar sus esfuerzos para proveerme de atención y de afirmación constantes. Necesitaban hacerme una prioridad... mejor aún, su *mayor* prioridad. Después de todo, yo ya había dado tanto en mis relaciones y sacrificado tanto tiempo y energía a su favor.

¿Te has sentido así? Tu cónyuge, tu novio, tu novia o tu amigo sencillamente no te da lo que tanto necesitas y te frustras, te decepcionas y te resientes constantemente. Así le sucedió a Miguel. Su esposa, Julia, sí lo amaba y le era fiel, pero amaba más a Dios de lo que amaba a su marido. Ella hablaba de la paz y del amor que experimentaba en su relación con Jesús. En secreto (y no sin sentimientos de culpa), Miguel se molestaba por esto. Claro, debemos tomar en serio a Dios y todo eso, pero ella era su esposa. ¿No se suponía que él fuera su número uno, el centro de su día y que siempre tomara en cuenta cómo hacerlo sentir amado, importante y respetado? Su mayor problema (o eso pensaba él) era la incapacidad de su esposa para satisfacer sus deseos emocionales. Estaba ciego a la inseguridad de la que provenían las exigencias que imponía sobre Julia: él quería que ella lo hiciera sentir seguro.

Miguel, al igual que yo, había permitido que su dolor y las exigencias pecaminosas de su corazón lo aprisionaran y necesitaba ser libre. Necesitaba darse cuenta de que tenía un refugio en el Hijo Amado, el único que podía librarlo del pecado, satisfacer su corazón y darle el poder para amar a su esposa de forma desinteresada. La oscuridad del resentimiento secreto de su corazón podía transformarse mediante la luz del reino de Dios a través de Jesús. Así, podría ser libre también para librar a su vez a Julia del papel de mesías en miniatura que él mismo le había impuesto.

Dios nos salva de nosotros mismos, de nuestro pecado, de nuestro egoísmo, de nuestras pasiones desordenadas y de nuestras prioridades torcidas. Su rescate viene a través de la persona de Jesús, el Hijo Amado. Jesús se sintió decepcionado, maltratado, despreciado y abandonado, pero nunca pecó contra aquellos que lo atacaron. Qué gran consuelo es la verdad de que Él nos rescata *para* Sí mismo: como amigo fiel, esposo y compañero con quien viviremos para siempre.

Reflexiona: ¿Alguna vez has pensado que tu mayor problema era la respuesta o la falta de respuesta de una persona hacia ti? ¿De qué forma has permitido que tu mente se desvíe de pedirle a Dios que cambie *tu* corazón y le exiga que cambie a *alguien más* para que haga o sea lo que tú quieras?

Reflexiona: ¿Alguna vez has clamado a Dios para que te salve de tu propio egoísmo y pecado y te traslade al reino de Jesús? Si no, ora y pídele a Dios que te ayude a creer que Su rescate amoroso es lo que más necesitas.