
LA LABOR DEL CORAZÓN

Depura tu pasado y haz espacio para
un futuro maravilloso

JACKIE DORMAN

LA LABOR DEL CORAZÓN:

Depura tu pasado y haz espacio para un futuro maravilloso

D. R. © 2024 Jackie Dorman

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción parcial o total de cualquier forma. Queda estrictamente prohibida la reproducción no autorizada.

Las Escrituras con la leyenda (AMP) se tomaron de THE AMPLIFIED BIBLE (AMP): Citas de las Escrituras tomadas de The Amplified® Bible (AMP), D. R. © 2015 por The Lockman Foundation. Utilizadas con autorización. www.Lockman.org. Las citas de las Escrituras con la leyenda (MSG) se tomaron de THE MESSAGE, D. R. © 1993, 2002, 2018 por Eugene H. Peterson. Utilizadas con autorización de NavPress. Todos los derechos reservados. Representado por Tyndale House Publishers, Inc. Las Escrituras con la leyenda (NASB) se tomaron de The New American Standard Bible® (NASB): Citas de las Escrituras tomadas de The New American Standard Bible® (NASB), D. R. © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 por The Lockman Foundation. Utilizadas con autorización. www.Lockman.org. Las citas de las Escrituras con la leyenda (NCV) se tomaron de The New Century Version®. Escrituras tomadas de The New Century Version®. D. R. © 2005 por Thomas Nelson. Utilizadas con autorización. Todos los derechos reservados. Las citas de las Escrituras con la leyenda (NVI) se tomaron de la Santa Biblia, New International Version® [Nueva Versión Internacional], NIV®. D. R. © 1973, 1978, 1984, 2011 por Biblica, Inc.™ Utilizadas con autorización de Zondervan. Todos los derechos reservados a nivel mundial. www.zondervan.com. Las citas de las Escrituras con las leyendas (NKJV) y (RVC) se tomaron de The New King James Version® [Reina Valera Contemporánea]. Escrituras tomadas de The New King James Version®. D. R. © 1982 por Thomas Nelson. Utilizadas con autorización. Todos los derechos reservados. Las citas de las escrituras con la leyenda (NTV) se tomaron de la Santa Biblia, The New Living Translation [Nueva Traducción Viviente]. D. R. © 1996, 2004, 2015 por Tyndale House Foundation. Utilizadas con autorización de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois 60188. Todos los derechos reservados. Las citas de las Escrituras con la leyenda (TPT) se tomaron de The Passion Translation®. D. R. © 2017, 2018 por Passion & Fire Ministries, Inc. Utilizadas con autorización. Todos los derechos reservados. ThePassionTranslation.com.

Traducción por Mariana Raviela de Word Factor

ISBN: 9798324658489

Índice

Prólogo	2
Introducción	8
PARTE UNO	14
Expectación: una cuestión de fe.....	16
Por qué esta vez es diferente	24
Una rendición supranatural.....	34
PARTE DOS.....	60
¿Qué es el corazón?	62
El vientre del corazón.....	72
Moscas, mentiras y vidas falsas.....	88
PARTE TRES	106
Revelar para Sanar	108
Prosperar, no sobrevivir	124
Corazones sanos, sanados y completos	138
Perdón	160
El perdón continúa.....	186
PARTE CUATRO	206
¿Quién crees que eres?	208
Arraigadas en el amor.....	230
Cuidar al corazón sanado.....	250
Conclusión	268
Acerca de la autora.....	276

Prólogo

Levántate, amada mía. Apresúrate, preciosa mía. ¡Ven conmigo! He venido como me lo pediste, para acercarte a mi corazón y guiarte hacia el exterior. Porque ha llegado el momento, hermosa mía. La estación cambió, el cautiverio de tu invierno yermo terminó, y el tiempo de ocultarse se acabó. Cantar de los Cantares 2:10 (TPT) 1

Hace más de una década, una de mis amigas más cercanas y queridas pasó por una ola de devastación en su vida. Tiendo a ser muy dramática en mis descripciones, algo a lo que mi esposo llama “hablar evangélicamente”. Así que, cuando explico la situación por la que pasó, para mí no hay otra forma de decirlo, excepto que un día, de la nada, las langostas llegaron. Escuchamos sobre las langostas principalmente en las películas o en las historias de la Biblia, pero dudo que la mayoría de las personas que viven en países industrializados conozcan la destrucción total y casi inmediata que pueden causar.

Un enjambre de langostas puede alcanzar un tamaño de casi 750 kilómetros y contener entre 40 y 80 millones de langostas en un área de menos de un kilómetro cuadrado.

¡Uf, sí que es un montón de bichos! Un enjambre de ese tamaño puede comer hasta 192 millones de kilos de plantas en un día. Las langostas son implacables y despiadadas, y cuando aparecen, lo único que dejan detrás es hambruna y desolación. A pesar de lo dramático que suena esto, en ocasiones, suceden cosas en nuestras vidas que se sienten como si una plaga de langostas nos hubiera invadido. Ese fue el caso de mi querida amiga. No nos habíamos visto en casi siete años desde que este evento devastador de su vida ocurrió y, cuando nos volvimos a ver, yo estaba encantada. Se veía fantástica y, a juzgar por todas las apariencias, parecía haberse recuperado por completo.

Yo estaba sirviendo como pastora en una iglesia cercana, así que la invité a verme. Parecía dudosa, pero dijo que intentaría ir. Cuando llegó el día, mi amiga asistió. La vi entrar por la puerta desde mi lugar en el escenario. Pero algo no andaba bien. Se veía incómoda y movía sus manos constantemente, como si no supiera qué hacer con ellas. Traté de captar su atención, sonreír y hacerle saber que estaba feliz de que hubiera aceptado mi invitación de venir. Pero no lo logré. Ella miraba hacia un lado, de la forma en que lo hace alguien cuando no sabe hacia dónde o hacia qué mirar.

Aun así, estaba muy emocionada de verla ahí. Había pasado un largo tiempo desde que la había visto en ese contexto. Por supuesto, habíamos ido de compras o salido a comer, nos habíamos puesto al corriente sobre nuestras vidas y familias, pero habían pasado muchos años, casi una década, desde la última vez que nos reunimos en una comunidad espiritual y de adoración.

Mi mente se transportó a todas las experiencias increíbles que habíamos compartido. Ella había sido mi líder audaz, mi mentora, mi madre espiritual, mi maestra, mi amiga. Con su devoción, me impulsó a alcanzar mi potencial y fue ejemplo de una vida de pasión por Dios y por Su gente como nunca antes había visto en ninguna otra persona. Su propia vida era adoración: hermosa, desinhibida y devota. Y ahora que la veía desenvolviéndose con torpeza en la misma atmósfera que alguna vez ayudó a crear con su simple presencia, mi corazón se rompió.

Pensé en la tragedia que le había destrozado la vida. Recordé el terrible dolor de aquel momento y la pérdida abrumadora de los años que le siguieron. Había pasado por tantas cosas. ¡Pero eso había sido hacía más de siete años! ¿Por qué no estaba siendo la que era antes? ¿Dónde estaba la mujer que conocí? ¿A dónde se había ido? No solo quería respuestas; las necesitaba. No solo por ella, sino por

mí misma, por mis hijas, y por todas las mujeres con quienes compartía mis conocimientos cada semana en mis cursos para mujeres. Instintivamente, sabía que fuera lo que fuera eso que estaba observando, no se trataba solo de mi querida amiga, sino de todas nosotras.

Unos cuantos años después, yo misma pasé por una temporada de desconexión, y por un dolor tan inmenso que me causó meses de parálisis física, emocional, mental y espiritual. Fue durante esta época tan difícil de mi propia vida que recibí mi respuesta. El trauma es algo que nos sucede a todas, y cuando sucede, no solo nos lastima, sino que crea versiones distintas de nosotras. Versiones de nosotras llamadas **víctima** y **superviviente**. Estas identidades falsas no pueden **apoderarse enteramente** de la vida de abundancia que Jesús nos dio con su muerte. Debemos regresar a nosotras mismas, a nuestras verdaderas identidades, si queremos vivir por el resto de nuestras vidas los espectaculares destinos para los que fuimos creadas. Destinos dignos de una hija de Dios.

Muchas de nosotras, por mucho tiempo, nos hemos visto forzadas por las circunstancias a conformarnos con muy poco. Inclusive, muchas ya ni siquiera se permiten tener la esperanza de que hay algo más para ellas. Es hora de la restauración. Entonces, ¿cómo seguimos adelante? ¿Cómo

regresamos a nuestro “yo” original? La respuesta a esa pregunta se volvió el catalizador de este libro y mucho más; una respuesta que está dando origen a un gran despertar, a una revolución y a una reforma del corazón que cambiará el mundo como lo conocemos para todas las personas. Dedico este libro a todas ustedes, las mujeres MARAVILLOSAS de Dios, Sus hijas/bellas durmientes. Es hora de salir de sus escondites, es hora de sanar, ¡y es hora de LEVANTARSE y convertirse en VERDADERAMENTE USTEDES!

Introducción

¡HOLA, SOY JACKIE!

Estoy tan emocionada de que estés leyendo *La Labor del Corazón*. Para mí, es un privilegio y un honor poder ser tu guía en este camino a una vida abundante de todo corazón. Puede que algunas hayan llegado a este libro por mera coincidencia y que ni siquiera sepan quién soy, así que permítanme presentarme. Soy distribuidora de la esperanza, una proclamadora de la verdad, una pionera, una líder de opinión, una *influencer* y, lo más importante, una hija de Dios.

Estas son solo algunas de las palabras que utilizo para describirme a mí misma y a mis pasiones. Como cualquier otra persona, tengo una lista de logros y credenciales, pero lo único que necesitas saber de mí en realidad es que elegí pasar el resto de mi vida contribuyendo al despertar de los demás. He tenido la oportunidad de ser autora, conferencista, ejecutiva de televisión, productora, misionera en los medios de comunicación, esposa y madre. Sin embargo, ninguna de las cosas que he logrado se compara en forma alguna con el enorme honor de ser una hija de Dios. Esta identidad y relación es mi pasión más

genuina, y mi **esperanza más grande es poder ser una voz divina en tu vida**. Comunicarte el corazón de Dios de una forma que te despierte a tu destino más grande, a tu identidad mayor, y te impulse a tener la vida más auténtica y abundante.

Creo que estás aquí por cita divina. La palabra *divino* significa “relacionado, proveniente o similar a Dios”, y una *cita* es “un acuerdo para reunirse con alguien en un lugar y a una hora en específico”. Ahora, cuando juntas ambos términos, *cita divina* significa que tienes una cita preacordada para reunirte con Dios, en un lugar y a una hora en específico. ¿Y adivina qué, amiga? ¡Ese lugar es aquí, y esa hora es justo ahora! Algo te está trayendo aquí. Lo más probable es que hayas estado pidiendo a gritos volver a la sanación y a la integridad, o al menos, tu corazón lo ha hecho. Dios desea responder a esos llamados, ¡estás teniendo un encuentro cercano del tipo divino! Esto debería emocionarte mucho, porque esta será una época de sanación y crecimiento acelerado en tu vida.

Hay algo que debes tener en mente a medida que te embarcas en este viaje conmigo: esto es como una cirugía programada. Cuando te programan una cirugía, haces un espacio en tu vida para ella. Te concedes a ti misma mucho de lo que me gusta llamar “espacio y gracia”. Te invito a

darte a ti misma espacio o tiempo para adentrarte en el material este mes, y asegurarte de concederte a ti misma gracia a medida que descansas y permites que el proceso de sanación tome el mando.

Este libro es muy especial para mí; es mi mensaje de vida. Por años, batallé en estas áreas de mi vida, siempre deseando poder encontrar a alguien que entendiera por lo que estaba pasando. Quería vivir una buena vida, en verdad, pero cada vez que empezaba a tener algún avance, siempre terminaba derrotada de nuevo. Leí los libros que debía leer y asistí a las conferencias a las que debía asistir, pero siempre sentía que todos los demás sabían algo que yo no. Todas las mujeres a mi alrededor parecían tener la vida resuelta, mientras que yo, año con año, sentía que la mía pendía de un hilo. Pensaba: “Tal vez soy un desastre demasiado grande, o este asunto de Dios simplemente no funciona”. Y tenía razón en parte; Dios no quería arreglar mi desastre. **Él deseaba sanar mi corazón.** Dios no desea ocultar nuestras vidas actuales, Él desea sacar a la luz nuestras vidas VERDADERAS. Vidas que son vibrantes, hermosas y revolucionarias. Yo no simplemente enseñé el contenido de este libro; fui su primera estudiante. La Labor del Corazón es una filosofía de sanación interna basada en mi curso de 30 días en línea líder de ventas.

Te ayudará a descubrir las cosas ocultas en tu corazón que te impiden tener la vida para la que fuiste creada. Descubrirás y te desharás del origen de algunos de los problemas crónicos de tu corazón y de tu vida, y obtendrás las herramientas prácticas y espirituales para superarlos para bien. Puedo decir con honestidad que mi vida se transformó por completo, y ahora, he enseñado públicamente La Labor del Corazón por más de una década. ¡Puedes hacerlo! Te lo prometo; no he visto más que resultados fenomenales en las personas que deciden dedicar el tiempo a hacer el trabajo y concentrarse en su sanación.

¡TUS PRÓXIMOS 30 DÍAS!

Sé que en nuestro ajetreado mundo, 30 días suena como mucho tiempo. Pero este tiempo transcurrirá de todos modos, así que bien podrías aprovecharlo para hacer algo que te cambiará la vida.

“Vamos a procesarlo” es una de mis frases favoritas, y es fundamental que te tomes el tiempo de hacerlo conforme vayas leyendo este libro. En lo que respecta a libros, amo los libros apasionantes, de esos que te hacen pasar la noche en vela leyendo porque no puedes esperar a ver qué pasa a

continuación. Aunque considero que este es un excelente libro, esa no es la forma en que quiero que lo leas.

Dividí este libro en Cuatro Partes, y Catorce Capítulos. Cada Parte es igual de importante y se cimienta en la sanación que estudiamos en la parte anterior. Te recomiendo que no leas más de una Parte a la semana y que te tomes el tiempo de procesar y reflexionar sobre el contenido de cada Capítulo antes de continuar con el siguiente.

CARACTERÍSTICAS ADICIONALES

Al final de cada Capítulo, hay una sección llamada **¡Vamos a procesarlo!** Aquí, encontrarás:

Preguntas: Me encanta hacerme preguntas a mí misma. Quiero enseñarte el poder que tiene hacer preguntas y pedir respuestas. Recuerda, ¡pide Y SE TE DARÁ! Te animo a tener una libreta o diario a la mano para poder escribir las respuestas y revelaciones que aflorarán en tu mente y tu corazón.

La Verdad Mayor: No puedes simplemente eliminar las mentiras que crees; tienes que sustituirlas con la Verdad Mayor. Estos versículos claves de la sabiduría antigua te ayudarán a comenzar.

También incluí, al final de cada una de las Partes, una sección llamada **Revisión del Corazón**. Aquí, encontrarás:

Qué esperar: Piensa en esta sección como algo que te diría esa hermana o amiga que “ya pasó por ahí”, y te da consejos y motivación sobre lo que podría estarte pasando y lo que podrías estar sintiendo en este punto del proceso.

Creo que este será un mes que te cambiará la vida. Sé que tal vez lo has escuchado antes y que ya hayas intentado miles de veces superar eso que te está deteniendo, ya sea el dolor de tu pasado, adicciones, formas de pensar tóxicas, patrones dañinos, etc. Incluso, puede que estés leyendo esto porque, en este momento, sufres debido a una relación rota con un amigo, un padre, un hijo o tu pareja.

Déjame adivinar: probablemente lo has intentado todo, pero nada te ha funcionado hasta ahora, ¿cierto? Esta vez, es diferente. Te lo prometo. No por mí, yo no hago magia. Esto es por ti, porque tú finalmente estás lista.

Estás aquí para tener un encuentro que te cambiará la vida para siempre y te hará vivir con mayor abundancia de la que jamás te imaginaste.

Así que, en cuanto estés lista, ¡comencemos a sanar tu corazón!

PARTE UNO

PARA COMENZAR: CREAR
EXPECTATIVAS

1

Expectación: una cuestión de fe

Expectación: (sustantivo) *El estado de pensar o esperar que algo, particularmente algo agradable, ocurrirá o sucederá.*

Lo primero que me gustaría hacer es establecer una pauta de expectación. Este es un componente vital para tu éxito, porque solo vas a obtener de este libro lo que inviertas en él. Cuando digo “lo que inviertas en él”, no me refiero únicamente a tu atención dedicada, sino también a tus expectativas — espiritual, emocional y mentalmente. La expectación también se conoce como la esperanza que conduce a la fe, y se trata de una cuestión de fe porque esta es la moneda del mundo que no podemos ver. ¿Fe en qué? Fe en Dios. Pero no solo creer en Su existencia, sino también en que Él es bueno y se involucra emocionalmente en tu vida. Él escucha y responde a aquellos que acuden a Él por ayuda.

Es imposible complacer a Dios como un tema separado de la fe. ¿Y por qué? Porque cualquiera que desee acercarse a Dios debe creer tanto que Él existe como que Él se preocupa lo suficiente como para responder a aquellos que Lo buscan. Hebreos 11:6 (MSG)

Entonces, ¿cómo funciona este asunto de la fe? Permíteme explicarlo. Si intentas ir al centro comercial y comprar ese suéter que tanto has deseado con un plato de galletas con chispas de chocolate, no vas a llegar muy lejos. ¿Por qué? Porque las galletas con chispas de chocolate no tienen ningún valor en nuestra economía (vale, puede que las galletas con chispas de chocolate sean un mal ejemplo, porque seamos realistas, SON LO MÁXIMO); lo que tiene valor son cosas como el dinero, el crédito, el oro, la plata, los diamantes y las piedras preciosas. Estas cosas son con las que podemos comprar lo que necesitamos en nuestro mundo material. Sin embargo, me alegra informarte que estas cosas no se consideran preciosas en el mercado de valores espiritual. Es la **expectación** o la *esperanza que conduce a la fe* lo que posee más valor, y es la clave para recibir todo lo que podrías necesitar del cielo.

Podrías pensar que esto automáticamente te saca de la jugada. Has pasado por tantas cosas que ya no sabes en

qué creer. Tal vez tu fe pende de un hilo, es prácticamente inexistente, o quizá no recuerdas si alguna vez tuviste suficiente fe para empezar. Odio tener que estar en desacuerdo contigo tan al principio de nuestro camino juntas, pero si no tuvieras nada de fe, no estarías leyendo este libro. Así que deja de mortificarte. Si lo único que sientes que tienes es una pizca diminuta de esperanza, te tengo buenas noticias: lo único que necesitas para tener un milagro es una pequeña semilla de fe.

RIEGA LA SEMILLA: ACTIVACIÓN

Ahora que establecimos que tienes lo que se necesita para una transformación radical, extraordinaria y que te cambiará la vida, activemos la semilla. Busca un lugar tranquilo en el que puedas concentrarte. Quiero que te imagines a Dios, el ser divino, el creador del universo, lo que sea que te imagines cuando Lo evocas. Ahora, quiero que te Lo imagines viniendo hacia ti, corriendo hacia ti, pasando a un lado de las otras siete millones de personas que existen en el planeta solo para llegar a TI.

Él escuchó los llamados de tu corazón, vio tu expectación, tus anhelos, y desea responder al llamado de los lugares más profundos de tu alma. Esas grietas y fracturas en tu corazón no te hacen menos merecedora; son la razón de

que Él te busque, porque Él prometió estar cerca de aquellos con el corazón roto.

*Cuéntale todos tus problemas y derrama ante
Él todos los anhelos de tu corazón. ¡Créeme
cuando te digo que Él te ayudará! Salmo 62:8
(TPT)*

Escúchalo susurrarte: “Acerca tu corazón a mí, y yo me acercaré a ti”. Agrega tu nombre: “Acércate, _____, acércate a mí”. Esa es Su promesa para ti: Acércate a mí, y yo me acercaré a ti. Dios gravita hacia aquellos que creen en Él y Su palabra, y aquellos que desean la vida de abundancia que Él les prometió. Gravita hacia los que buscan, los que tocan puertas y los que preguntan y piden. Tú eres una persona que busca y desea más. Tú eres una persona que toca la puerta, y la seguirá tocando hasta que se abra, porque no importa lo difícil que haya sido la vida hasta ahora, tú sabes que esta no es la manera de vivir para la que fuiste creada. Algo dentro de ti, intrínsecamente, añora tu verdadera vida.

Es por eso que estás aquí. Así que pídelo. Libera la expectativa dentro de tu corazón. ¿Qué es lo que te trajo hasta aquí? ¿Qué es lo que deseas? Dios es un Dios de temporadas, de orden y de tiempos. ¿Qué es lo que esperas

que pase en esta temporada para ti? Ponlo en tu mente en este momento y verbalízalo. Dilo en voz alta. A veces, ni siquiera sabemos qué es lo que deseamos hasta que nos escuchamos a nosotras mismos decirlo en voz alta.

Así que libera la expectación dentro de tu corazón. ¿Qué es lo que te trajo hasta aquí? ¿QUÉ ES LO QUE DESEAS?

VAMOS, DILO

Para cada persona, el deseo que viene de su corazón será distinto. Todas estamos aquí por diferentes razones. Todas tenemos historias distintas, pero tenemos algo en común: hambre. Para algunas, es un hambre desesperada: “Ya no puedo seguir así, algo tiene que cambiar, auxilio, me estoy hundiendo”. Para otras, es más bien una pieza faltante, un vacío, un hambre que les hace decir “tiene que haber algo más en esta vida que solo esto”. Para algunas, es un “No estoy segura de por qué estoy aquí; algo me está atrayendo”. Y para el resto, es un “No siento nada en absoluto; me siento anestesiada”. Ya sea que encajes en alguna de estas categorías o en todas, estás aquí porque te viste atraída por algo mucho más grande que tu vocabulario, más complejo que tu entendimiento y mucho más grande que tu dolor.

NUEVOS COMIENZOS

Muchas personas eligieron este libro esperando un nuevo comienzo, un borrón y cuenta nueva. Si eso es lo que esperas, puedes tenerlo, pero primero requerirá de algunos finales. Muy a menudo, tratamos de tener comienzos sin tener finales. A veces, se me olvida quién solía ser antes de mi revelación divina. Parece estar tan lejano, como si fuera otra vida, otra persona. Porque ERA otra persona. Era una vida falsa que tenía que terminar antes de que mi mejor vida pudiera comenzar. Estas dos vidas no pueden coexistir. Una tiene que morir. Los nuevos comienzos no son para los débiles de corazón, porque nos exigen que dejemos ir las cosas que hemos estado arrastrando a lo largo de nuestras vidas. Nos exigen que firmemos la “orden de no reanimar” para nuestros antiguos dolores, y enterrar toda esa parte de nosotros de una vez por todas. Tenemos que dejar ir el pasado y todas las cosas que ya no nos sirven para hacer espacio para todas las cosas que le estamos pidiendo a Dios que haga en nuestra vida. Es hora de ir por más. ¿Estás lista?

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Crees que Dios está emocionalmente involucrado en tu vida?

Describe una situación en la que SUPISTE que Dios te estaba contactando de alguna forma. Puede ser a través de una persona, una señal, una experiencia o cualquier otro encuentro.

¿Cual es la expectación dentro de tu corazón? ¿Por qué estás aquí? ¿Qué esperas que ocurra en tu vida?

¿Qué cosas consideras que tienes que dejar ir para poder tener un nuevo comienzo? (Está bien si no lo sabes aún)

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

*Qué preciosos son tus pensamientos sobre mí, oh, Dios.
¡No se pueden enumerar! Ni siquiera puedo contarlos;
¡suman más que los granos de arena! Y cuando
despierto, ¡todavía estás conmigo! Salmos 139:17-18
(NTV)*

*Por esta razón, les insto a creer osadamente en todo lo
que pidan en oración: estén convencidos de que lo
recibirán, y será suyo. Marcos 11:24 (TPT)*

*Estén alertas, estén presentes. Estoy por hacer algo
nuevo. ¡Está apareciendo! ¿No lo ven? ¡Ahí está! Haré
un camino por el desierto, ríos en la tierra árida. Isaías
43:19 (MSG)*

2

Por qué esta vez es diferente

Hay un momento oportuno para hacer las cosas, un momento correcto para todo en la Tierra. Eclesiastés 3:1 (MSG)

EL MOMENTO OPORTUNO LO ES TODO

Sé que estás escéptica. Seamos honestas y hagámonos la pregunta a nosotras mismas: “¿Qué lo hace diferente esta vez?”. Si eres como yo, probablemente has intentado ya un millón de cosas para arreglarte a ti misma y tu vida. Has leído una infinidad de libros, ido a miles de seminarios, y ya tienes una colección de camisetas y tazas inspiradoras. ¿Qué es lo que has estado haciendo? Has estado tratando de superarlo: el divorcio, la infancia difícil, ese asunto que no salió bien en tu vida.

Entonces, ¿qué lo hace diferente esta vez? En todas las otras ocasiones en las que nos hemos sentido entusiasmadas por el cambio, a la larga, tenemos que

admitir para nosotras mismas: “No creo que esto esté funcionando; nada ha cambiado”. Yo solía emocionarme a niveles ridículos por el Año Nuevo. No bromeo cuando digo que me ponía eufórica, y tenía expectativas de una transformación de cuento de hadas con tan solo cambiar de página en el calendario. Deseaba MAGIA MONUMENTAL. Y era una gran, en verdad, una gran decepción cada vez. Alrededor de marzo, no me quedaba más que reconocer, con cierta resistencia, que en realidad era la misma vida de siempre, solo en un año distinto. Me tomó décadas darme cuenta de que celebrar cada Año Nuevo no es mágico; nuestras vidas no cambian hasta que nuestros corazones lo hacen.

LA TRANSFORMACIÓN ES SOBRENATURAL

***Transformación:** (sustantivo) proceso de cambio profundo y radical.*

El tipo de cambio que deseamos no llega de la noche a la mañana. El cambio verdadero y duradero es un proceso, y a nadie le agrada la palabra *proceso*. De entrada, implica incomodidad y trabajo, y tendemos a huir de esta palabra siempre que es posible. Voy a redefinir la palabra *proceso* para ti, para que puedas comenzar a aceptarla y a todas las maravillas que en verdad implica.

Vivimos en una cultura en la que todos buscan un impulso a través de la transformación. Llegamos a la sección de libros de autoayuda y decimos: “Quiero el combo número 7, por favor; una vida hermosa y plena, un matrimonio feliz, niños maravillosos, energía y ambición ilimitadas, y como guarnición, unos abdominales bien definidos. ¡Muchas gracias!”. No te imaginas cuánto desearía que funcionara de esta manera, pero no es así.

La transformación se parece más a un capullo.

Todos amamos las mariposas, pero ¿sabes lo que sucede dentro del capullo? En primer lugar, la oruga se desintegra, libera enzimas que descomponen su cuerpo hasta convertirlo en una sustancia viscosa. Si echaras un vistazo al interior... no, te recomiendo que no lo hagas, ¡solo verás sopa de oruga! No verías nada que te indicara lo que alguna vez fue, ni una mínima indicación de en lo que podría convertirse. ¡Estamos hablando de un caos organizado! Una renovación completa. Un renacimiento total. Todo lo que era queda abandonado a cambio de lo que será. Este tipo de mejora no llega fácilmente, y ciertamente, no se obtiene al comprar un libro o tomar un curso. Requiere de una actitud dispuesta a todo y de una rendición sobrenatural a un proceso divino que comienza cuando dices que Sí.

LA PÍLDORA MÁGICA

Lo opuesto a este proceso es la solución rápida. Una solución rápida es una opción deseable, porque el proceso a menudo se asocia con el dolor, y a nadie le gusta sentir dolor. La mayoría de nosotros haremos casi cualquier cosa para evitar sentir cualquier clase de incomodidad. ¿Y por qué no hacerlo? Vivimos en una sociedad de medicamentos y hay una píldora mágica para todo. ¿No lo crees? Mira la televisión en el horario estelar, y verás un anuncio para cada enfermedad y trastorno en el universo, de los cuales, de muchos jamás has escuchado hablar, y su respectiva píldora milagrosa. Suena bien, ¿no? ¡Solo no leas las letras pequeñas! No me malinterpretes; no estoy en contra de los medicamentos. Incluso en mi paso por la universidad, mi intención era estudiar para ser psicóloga facultada para recetar medicamento. Pero abandoné esa área de estudio cuando me di cuenta de que todo se trataba de tratar los síntomas y nunca de llegar a la raíz del problema.

Eso es lo que una solución rápida te ofrece. Tratará tus síntomas. Hará que la incomodidad retroceda por un rato. Tienes dolor de cabeza, tomas un ibuprofeno. Y ¡pum! El dolor desaparece... ¿o no? Ciertamente, pareciera que desaparece, pero el origen del problema sigue ahí, es decir, el estrés, la fatiga visual o una mala alimentación, pero

como ya enmascaraste el dolor, crees que el problema se resolvió.

EL DOLOR ES TU AMIGO

El dolor no es un problema; en realidad, el dolor es tu amigo. Recuerdo cuando logré entender esta revelación algo contradictoria acerca del dolor. Estaba viendo un documental sobre una niña que tenía un trastorno genético raro que hacía que no pudiera sentir dolor. Suena como un padecimiento fantástico, ¿no? ¡No es así! La niña llevaba una vida muy incompleta y limitada porque su cuerpo no era capaz de recibir las señales de advertencia críticas que conocemos como dolor. Ni siquiera podía tomar parte de las actividades cotidianas más simples sin una supervisión atenta. Cepillarse los dientes se volvía una situación de cuidado cuando se combinaba con la incapacidad de sentir si estaba aplicando demasiada presión. ¿Y qué hay de jugar en el parque? Parece lo suficientemente seguro. Pero si no puede sentir dolor, nunca puede saber si está sobrepasando sus límites, si se torció un tobillo al correr, o si el empujón juguetón de otro niño la lastimó. Entonces, jugar en el parque se vuelve peligroso sin el dolor que le permite establecer los límites físicos necesarios para mantenerla a salvo de los daños.

Así que, como puedes ver, el dolor es, en realidad, un regalo. Es como la luz indicadora del tablero de tu automóvil, que empieza a parpadear cuando hay algo que necesitas revisar. Es una advertencia, un recordatorio constante de que algo no anda bien, algo está fuera de lo normal, y si no te detienes a examinar a mayor profundidad lo que está pasando, podrías estarte dirigiendo al desastre. Pero no se supone que vivas con el dolor para siempre. Si has sentido dolor por un largo tiempo, es un buen indicador de que es hora de hacer algo de Labor del Corazón.

DOLOR BUENO Y DOLOR MALO

Existen dos tipos de dolor: el temporal, que nos lleva a los cambios de vida más asombrosos, y el permanente, que parece que dura para siempre. El tipo permanente es el resultado de ignorar continuamente la invitación a adentrarte en un nivel de sanación más profunda, o de automedicarse, o de tratar únicamente los síntomas, pero nunca permitirse aprender lo que el dolor nos está tratando de enseñar.

Por ejemplo, cuando nos negamos a quedarnos solteras por el tiempo suficiente para descubrir por qué seguimos eligiendo relaciones disfuncionales, es porque no queremos

sentir el dolor de la soledad, así que pasamos inmediatamente de una relación a la siguiente. Tratamos de evitar la incomodidad temporal de cambiar nuestros patrones, y terminamos por sentir un tipo de dolor diferente que dura más y hace mucho más daño. Mi definición del *rebote* es “intentar de nuevo sin contar con ninguna información nueva”. Nunca funciona.

Las heridas de un corazón sin sanar causan dolor perpetuo. Dolor que nunca tendrá fin. No basta con detener el sangrado; es hora de sanar la herida. Y muy dentro de nosotras, sabemos que no podemos hacerlo por nosotras mismas. Es por eso que estamos aquí. Queremos sanar. Pero la sanación, la verdadera sanación, requiere de una rendición sobrenatural.

Recuerdo las muchas ocasiones en mi vida en las que pensé que estaba lista para rendirme. Tantas ocasiones en las que mis elecciones de vida, dirigidas por mi corazón roto y disfuncional, terminaron por llevarme a situaciones devastadoras. Me convencía a mí misma y a los demás que esta vez, iba a cambiar. Estaba harta de sentirme harta. Pero la realidad es que yo solamente quería dejar de sentir el dolor; estaba dispuesta a hacer cualquier cosa con tal de que el dolor se fuera, y así fue por un tiempo. Pero cada vez, el dolor hallaba la forma de regresar a mi vida de una

forma u otra, hasta que por fin admití que no sabía cómo sanarme. Hasta que finalmente, me di cuenta de que el cambio estaba fuera de mi poder y de mi control. Hasta que finalmente, admití que era momento de rendirme.

Estoy lista, Señor; me rindo.

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Qué cosas has hecho para tratar de arreglarte? ¿Qué lo hace diferente esta vez?

¿Cómo te hace sentir la palabra *proceso*? ¿Te cuesta trabajo adherirte a las cosas cuando se vuelven muy difíciles o dolorosas?

¿Cuáles son algunas de las formas en las que te automedicas? ¿Por qué?

Haz una lista de las cosas que sabes que tienes que trabajar en tu vida ahora (las luces indicadoras del tablero) antes de que se vuelvan problemas aún más grandes en el futuro.

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

¿Alguien alguna vez se ha vuelto más alto, aunque sea un centímetro, por preocuparse frente al espejo? Si preocuparse no puede darnos eso siquiera, ¿para qué

preocuparse para empezar? Camina por los campos y mira las flores silvestres. No se preocupan por su apariencia, pero ¿alguna vez has visto un color y un diseño como el suyo? Los diez hombres y mujeres mejor vestidos del país lucen andrajosos a su lado. Si Dios les presta esa atención a las flores silvestres, la mayoría de las cuales nadie ve nunca, ¿no crees que Él te prestará atención a ti, se enorgullecerá de ti, hará Su mejor esfuerzo por ti? Lucas 12:25-28 (MSG)

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 (NTV)

Pues Dios no nos ha dado un espíritu de temor y timidez sino de poder, amor y autodisciplina. 2 Timoteo 1:7 (NTV)

Así que no nos cansemos de hacer el bien. A su debido tiempo, cosecharemos numerosas bendiciones si no nos damos por vencidos. Gálatas 6:9 (NTV)

3

Una rendición supernatural

Entre más duro trabajes, más difícil es que desistas. – Vince Lombardi

Podría haber llamado este libro “El Trabajo Duro”, e incluso más personas lo hubieran comprado. Hay un impulso en la condición humana de ser autosuficientes. Nos encanta encargarnos de nosotros mismos. Incluso desde que somos niños pequeños, nuestro mantra es “¡Lo hago yo solo!”. Nuestro mundo corrompido nos ha programado para nunca depender de nada ni nadie, y a las personas que lo hacen se les considera tontas e ingenuas. A lo largo de nuestras vidas, se nos enseña tanto explícita como implícitamente que es importante estar en control y mantenerlo, y eso implica mucho trabajo duro.

Uno de los motivos principales por los que no queremos depender de nadie más es que no queremos sentirnos decepcionadas. Sentirse decepcionada es doloroso, quizás incluso más doloroso que no confiar en nadie que nos

ayude en primer lugar. Y esto aplica para Dios también. Hablemos acerca de la decepción; pienso que es un tema que no se toca lo suficiente.

A menudo, pretendemos que la vida de un creyente es todo mariposas y arcoíris, y llegar a la cima de la montaña para contemplar desde ahí el fértil valle prometido. Eh, ¡NO! Personalmente, he llegado a la cima de la montaña en demasiadas ocasiones y lo que he visto son otras diez montañas que hay que escalar. No te imaginas cuántas veces sacudí el puño hacia el cielo, como lo hace el protagonista de la película “Todopoderoso”, como diciendo “Destrúyeme, destructor todopoderoso”, en respuesta a algún esfuerzo infructuoso de lograr que Dios me ayudara en mi emergencia autoinducida del momento. “Dios, ¿qué estás haciendo allá arriba? ¿Estás durmiendo? ¿Estás de vacaciones? ¿Estás viendo el fútbol?”. Cuántas veces le pedimos a Dios que nos ayude, y luego, cuando la respuesta no llega de inmediato y de la forma en la que queremos, pensamos que Dios nos falló. Pensamos que Dios no está haciendo lo que le pedimos que hiciera, cuando en realidad, Él está haciendo exactamente lo que le pedimos. Pero como no se siente bien, concluimos que Dios es incompetente y tratamos de arreglar el problema por nuestra cuenta. La autoayuda no existe. Dios nunca nos

dice que nos las arreglamos nosotros mismos. “¡Buena suerte, hijo! ¡Espero que lo logres!”.

¿YA TERMINASTE?

Tenemos que ser honestas con nosotras mismas y preguntarnos: “¿Ya terminé? ¿Ya terminé con este ciclo de locura? Jesús, toma el mando. No, espera, devuélvemelo. Oh, vaya, este camino está muy accidentado, ¡mejor tómallo! Vale, aquí ya está mejor, yo me encargo ahora”. ¿Ya terminamos con esto de rendirnos después de cada crisis, de tratar de descubrir cómo mantener el control? Las mujeres, en particular, se han vuelto extremadamente controladoras en las épocas actuales. Lo entiendo; nos han lastimado, nos han oprimido, y ahora estamos recuperando nuestro poder. Pero... ¿es así en realidad? ¿O nos estamos volviendo fanáticas del control atemorizantes y resentidas? El control es una ilusión, señoras, y estar fuera de él puede ser bueno e inclusive, saludable.

Si somos honestas, en realidad nunca tenemos el control de nada excepto de nosotras mismas, nuestras creencias y nuestra respuesta. “Pero Jackie, lo único que quiero es poner límites sanos”. No, lo que quieres es evitar salir herida. Entre más heridas estamos, más tratamos de controlar nuestro entorno. Mantenemos a todos

exactamente en donde los queremos, para que no puedan lastimarnos. Pero cuando hacemos eso, no podemos vivir con abundancia. Tenemos que tomar una decisión. ¿Estamos listas para rendirnos? ¿Ya llegamos al final de nosotras mismas? Si es así, es hora de que comencemos a ceder ante Dios.

La palabra “ceder” implica rendirse, abandonar, dejar ir, tirar la toalla, conceder, ondear la bandera blanca. Podrías preguntarte: “¿Por qué necesitamos ondear la bandera blanca ante Dios?”. Es simple: porque estamos en una lucha de poder con Él, y es hora de que nos rindamos. La palabra “ceder” puede adquirir también un significado más, el cual es mi favorito de todos: “regresar a los brazos de”. Me encanta la imagen que proyecta esa frase, ¿a ti no?

¿Sabes en qué me hace pensar? ¿Recuerdas ese juego que solíamos jugar cuando éramos niñas, en el que te inclinabas hacia atrás lo más que pudieras hasta que comenzabas a caerte? Esperabas que la persona detrás de ti te atrapara, y si tenías suerte, lo hacían. Mis amigos y yo nos divertíamos mucho jugando a caer y a atraparnos, pero mi hermano, por su parte, siempre me dejaba caer, así que dejé de jugar a eso con él. Probablemente ha habido muchas personas en tu vida que te han decepcionado, pero la buena noticia es que podemos confiar en Dios. Esto es

una cuestión de confianza. Podemos regresar a los brazos de Dios con seguridad, dejarnos caer en ellos, y Él nos atrapará.

ACUMULADORAS DEL CORAZÓN

Todas sabemos que tus verdaderos amigos son esos que te ayudan cuando te mudas. ¿Estamos todas de acuerdo? ¡Ja, ja! Mi esposo y yo nos hemos mudado ocho veces en los últimos diez años, y estamos agradecidos por los muchos amigos que han aparecido para darnos una mano. *Y si tú eres de los que no, tú sabes quién eres.* Cuando ayudas a alguien a mudarse, una cosa es ayudar a cargar y descargar el camión, pero otra es ayudar a desempacar las cosas, decidir qué conservar y qué desechar, y organizar lo que queda. Tienes que ser un amigo muy cercano para que te asignen ese trabajo. Las personas simplemente no quieren que cualquiera vea sus cosas. Y con “ver”, me refiero a juzgar. *Como nota al margen, yo siempre digo que soy minimalista hasta que llega el momento de mudarme; entonces pienso “Dios mío, tengo un problema”.*

Seamos honestas: la mayoría de nosotras tenemos miles de cosas. Tenemos más cosas de las que nos damos cuenta. El sueño americano no es solo tener una casa, es tener la casa con el armario, la bodega, y el ático o el sótano lleno de

cosas. Esta es la prueba de una vida capitalista bien vivida. Pero no son cosas cotidianas; llamémoslas cosas extras.

Estas cosas extras se pueden clasificar en varias categorías. Están los recuerdos o cosas con valor sentimental, las cuales consisten normalmente en frazadas de bebé, fotografías antiguas, mechones de cabello, dientes de leche y otras cosas extrañas. También está la categoría de objetos de ocasiones especiales o de temporada, como los adornos de navidad, los juguetes para la piscina y el equipo para acampar. Están las cosas para la venta de garaje, que es básicamente una pila de chatarra de todo tipo a la que nos seguimos aferrando, porque nos mentimos a nosotras mismas diciendo que la vamos a vender y a juntar algo de dinero extra para las vacaciones. Pero dentro de nosotras, sabemos que la vamos a donar a la caridad. Simplemente aún no estamos listas para admitirlo. Y está la última categoría, la de las cosas misteriosas. Son las cajas y contenedores que no se han abierto en años y que ya ni siquiera sabemos qué contienen.

Nuestra familia tiene muchas de estas cajas, y cada vez que nos hemos mudado, las ocho veces, van a parar al camión de la mudanza sin que tengamos idea todavía de qué hay dentro. En algún punto, estuve tentada a tomar un marcador y renombrarlas como Cajas de Pandora, porque

ya no estaba segura de querer saber qué contenían. Pero incluso esas cajas me resultaban menos intimidantes que las cajas que tenía almacenadas en mi corazón. Yo, como la mayoría de ustedes, aplicaba las enseñanzas de Marie Kondo para limpiar mi clóset de arriba a abajo y esperaba que eso me cambiara la vida, mientras mi corazón seguía viéndose como un episodio de *Acumuladores*.

Ahora que nos hemos rendido ante Dios y Su proceso divino, es momento de invitarlo a que nos ayude a desempacar esas cajas misteriosas de nuestros corazones.

Dios, te invito a sondear mi corazón con tu mirada. Examíname a profundidad; descubre todo lo que podría estar oculto dentro de mí. Ponme a prueba y escudriña todas mis ansias. Ve si hay algún camino de dolor por el que transito, y guíame de regreso a tus formas gloriosas, al camino que me regresa a ti. Salmos 139: 23-24 (TPT)

Necesitamos que Dios nos ayude a escudriñar esos cajones llenos de chatarra en nuestras vidas. Los lugares en los que hemos metido apresuradamente todo aquello que no sabíamos cómo manejar en su momento. Ese divorcio complicado por el que pasamos y que no tuvimos tiempo

de procesar porque teníamos hijos que criar, o la infancia violenta que sigue saboteando nuestra salud mental. Las decepciones, las traiciones, las pérdidas, los sueños rotos y las relaciones fallidas. Estamos conscientes de las cosas que están hasta arriba de los montones en nuestro corazón, las cosas que ocurrieron la semana pasada o el año pasado, pero ¿qué hay de lo que está debajo? ¿Qué hay de las cosas que ocurrieron hace 5, o 10, o incluso 20 años? “Ah, esas cosas no importan, ya son historia y, después de todo, el tiempo cura todas las heridas, ¿no?”.

EL TIEMPO HIERE TODAS LAS CURACIONES

El tiempo cura todas las heridas. Esta afirmación es absurda. Citando a uno de mis profesores favoritos: “¿Qué les parece si nos reímos de esto?”. El tiempo por sí mismo no puede sanar nuestras heridas y, en realidad, puede llegar a herir lo que estábamos convencidas de que ya había sanado. EL TIEMPO HIERE TODAS LAS CURACIONES. ¿Cómo lo hace? El tiempo nos aleja tanto del trauma original que nos engaña, haciéndonos creer que ya no nos molesta.

Te doy un ejemplo: digamos que te lastimas la rodilla corriendo. Sabes que está lastimada, y al principio, la sensación es terrible. El sentido común te dice que

probablemente, necesitas ir con un doctor, e incluso, puede que requieras cirugía para arreglarla. Pero no tienes el tiempo, la energía o los recursos para lidiar con ello por el momento, así que lo aplazas. Conforme transcurre el tiempo, aprendes a vivir con el dolor. ¿Tu rodilla sigue lastimada? ¡Sí! ¿El tiempo la sanó? ¡No! Pero ya no te molesta mucho. ¿Por qué? Porque dejaste de correr, ya no cruzas las piernas, ya no usas zapatos de tacón alto, y evitas cualquier actividad que pudiera detonar nuevamente el dolor. En realidad, no sanaste, solo aprendiste cómo alterar tu estilo de vida para adaptarse al dolor y suprimirlo.

De esta forma, el trauma no solo nos lastima, sino que crea versiones distintas de nosotras. Crea identidades y vidas falsas que reprimen a la persona verdadera que estás destinada a ser. Hablaremos de esto a más profundidad en la Parte Dos, pero primero, debemos dar a Dios el permiso de encontrar a nuestro verdadero yo debajo de todas estas capas y de traerlo de vuelta a la superficie. Él no desea que nosotras sigamos siendo esas personas que el trauma creó. La verdadera tú necesita salir a respirar. Has estado desaparecida en combate por un largo tiempo, ¡y es hora de una operación de búsqueda y rescate!

PERMISO SOLICITADO

Permiso: (sustantivo) autorización otorgada para hacer algo; consentimiento formal.

Es de suma importancia dar permiso a Dios de ayudarnos a llegar al fondo de los asuntos. De encontrar las mentiras que creemos, estas vidas falsas que hemos estado viviendo, y que nos sean reveladas. Notarás que no usé la palabra *exponer*. “Exponer” tiene una connotación negativa. Significa “desnudar y mostrar la naturaleza verdadera y objetable de algo”. Dios no desea exponerte, ni demostrar que eres un fraude o ventilar tus asuntos para que todos se enteren de ellos.

Revelar significa simplemente “dar a conocer algo a través de la inspiración divina”. Me gusta llamarlo **Revelar para Sanar**. Pero si pones un letrero de “No molestar” o “No pasar” en ciertos recuerdos o áreas de tu vida en específico, Dios no invadirá tu espacio; Él debe recibir el permiso de entrar. Dios es generoso y uno de los regalos más hermosos que nos ha dado es el libre albedrío o capacidad de elección. Él respeta nuestros límites y no va a obligarte a nada. Y, si bien Él no te obligará a lidiar con nada para lo que no estés lista, Él seguirá amándote e invitándote a vivir una vida de mayor abundancia.

Quizás has pasado por cosas terribles a lo largo de tu vida, y te preocupa que si estas salen a la luz, tu vida entera se desmoronaría. No tienes que preocuparte por eso; Dios es un jugador de Jenga experto. Si alguna vez has jugado Jenga, sabes que si retiras la pieza equivocada antes de tiempo, la torre entera se derrumbará. Algunas cosas tienen que salir a la luz primero en nuestros corazones antes de que otras puedan ser reveladas. Dios conoce la forma perfecta de sanar tu corazón sin causar más daños colaterales.

LA PALABRA CON “S”

Sí, estoy hablando de la palabra *sumisión*. Solía odiar la palabra *sumisión* porque en los círculos religiosos alrededor de los que fui criada, se utilizaba para oprimir y, en última instancia, maltratar a las mujeres y los niños. Estos hombres y mujeres de religión han hecho de la palabra un arma que ostenta las peores formas del sexismo, un sexismo que ellos han retratado como algo ordenado y sancionado por Dios mismo. Una inferioridad innata e incurable que ni siquiera las mujeres más talentosas y dignas podían superar. Solían tomar versículos de la Biblia que contenían la palabra *someter* y otras similares, y los usaban para obligar a todas las mujeres a asumir un papel inferior, oculto y servil permanente en sus vidas.

Una vez que crecí, salí huyendo de ahí. Pero no sin algunas heridas muy profundas en lo que respecta a la autoridad, incluida la autoridad espiritual. Cada vez que alguien te lastima, este hecho tiene la capacidad de fragmentarte. Pero cuando alguien te lastima y atribuye ese dolor a Dios, lo que hacen es crear una división entre tú y el único que puede volver a juntar tus pedazos. Dios es el único que verdaderamente puede reparar un corazón roto.

¿Por qué te digo todo esto? Porque en el proceso de revelar para sanar, vas a descubrir muchas mentiras que crees acerca de ti misma, de otros e incluso, de Dios. Mentiras, ideas equivocadas y sistemas de creencias que te impiden vivir una vida saludable y asombrosa. Pero ¿cómo sabes que algo es una mentira a menos que exista algo infalible con qué compararlo? Una verdad absoluta e invariable. No vas a poder simplemente borrar las mentiras; tendrás que sustituirlas con una Verdad Mayor. La verdad de Dios acerca de ti. Muchas de ustedes se han sentido desanimadas o decepcionadas por la Palabra de Dios, porque se les ha enseñado incorrectamente a través de las voces de la religión, el control, la manipulación, la condena o el rigorismo. Si esto te sucedió a ti, así como me sucedió a mí, lo lamento mucho.

La verdad absoluta de Dios trae muerte cuando se lee sin Su gran amor. Es por ello que necesitamos al Espíritu Santo, Él es el punto de inflexión. ¿Quién es el Espíritu Santo? Es la forma activa de Dios en la Tierra en este momento. Es el Espíritu de la verdad, y fue enviado por Jesús como recordatorio de Su gran amor por nosotros y para dirigirnos hacia una revelación más profunda de ese amor. Pero eso no es lo único para lo que fue enviado. Él también fue enviado para reconfortarnos, enseñarnos, aconsejarnos y ayudarnos a convertirnos en la versión superior de nuestro auténtico ser.

ESPERA, ¿CÓMO DICES?

Acabo de perder a unas cuantas de ustedes. Espera, ¿cómo dices? ¿Eso quiere decir que este es otro libro de estudio de la Biblia? Pensé que esto era algo nuevo, una fórmula mágica o un programa novedoso y emocionante. “Ya probé con la Biblia, Jackie, y no me funcionó”. O “Yo no creo en la Biblia, e incluso si así fuera, es solo un montón de palabras escritas. ¿Cómo pueden unas palabras cambiarme la vida?”. Bueno, siendo objetivas, ESTE libro es tan solo un montón de palabras escritas, pero entiendo lo que dices. Entiendo tus dudas. Cuando estaba en el punto más profundo de mi dolor, yo me sentía igual. Las personas siempre me decían que leyera la Biblia, y yo pensaba

“Como digan; no es como que vaya a ayudarme”. Yo era un desastre, y ni siquiera me podía concentrar el tiempo suficiente como para leer algo. Cada día era una batalla por mantenerme viva. Estaba enferma y sufriendo. ¿Cómo podían las palabras y las ideas hacerme sentir mejor? Bueno, amigas, les confieso que eran las palabras y las ideas lo que me estaban enfermando en primer lugar.

Las palabras del pasado, esas que me fueron dichas cuando era niña, adolescente e incluso, adulta. Las palabras que me dijeron que yo era un problema, que era indeseada, que era una rechazada, que estaba arruinando las vidas de todas las personas a mi alrededor. Un caso perdido, alguien indigno, alguien que nunca lograría nada en la vida. Esas palabras se habían convertido en mi voz interna y fueron el catalizador de un tipo de profecía autocumplida. Dieron origen a mi realidad actual y, poco a poco, se convirtieron en los hechos en los que se basaba mi vida. Y yo estaba muriendo debido a esos hechos. Estaba físicamente enferma, mentalmente enferma; había ocasiones en las que no lograba salir de mi casa por semanas, mantener un trabajo o hasta terminar mis estudios. Mi “verdad” me había incapacitado.

Tal vez eso es lo que te está pasando a ti también. Confundiste tu realidad actual, los hechos de tu vida

presente con la verdad. Es fácil caer en ello; parece tan real y es difícil creer que podría existir otra realidad además de la que estamos viviendo. Lo curioso acerca de los hechos es que tienden a cambiar rápidamente cuando se aplica la verdad absoluta. Por ejemplo, antes, las personas creían que la Tierra era plana. Toda la evidencia a la que se tenía acceso en aquellas épocas apuntaba a que la Tierra era plana, pero en cuanto estuvo disponible otra información más nueva y precisa, se determinó que, en realidad, era redonda. La verdad siempre triunfa sobre los hechos.

*Jesús dijo: Si permanecen fieles a Mi palabra,
conocerán la verdad, y la verdad los hará libres.
Juan 8:31-32 (NKJV)*

Si deseamos conocer la verdad sobre nosotras mismas, vamos a tener que someternos a las palabras de Dios sobre nosotras. La palabra *sumisión* significa “ceder ante el poder de otro”. Aquí tenemos nuevamente la palabra *ceder*. Para encontrar la verdad, una vez más, tenemos que soltar el control dentro de este proceso y confiar en Dios. Debemos estar dispuestas a someternos a la Verdad Mayor y absoluta que supera a lo que ha sucedido o está sucediendo en nuestras vidas en estos momentos.

Ya he puesto a prueba la sumisión, y sí funciona. Soy la prueba viviente de ello. Yo no debería estar aquí y no debería estar escribiendo este libro. Los hechos de mi vida decían que yo estaba en camino a ingresar a una institución de salud mental y, posiblemente, a una muerte prematura también. Pero estas palabras son palabras de vida; me renovaron y me restauraron, y harán lo mismo por ti. Toma la decisión en este momento de dejar de aceptar todas las mentiras que se lleguen a revelar a lo largo de este proceso. ¡Todos los diagnósticos, todos los síntomas, todos los fracasos, todos los miedos! Y de sustituir esas mentiras con la hermosa verdad de Dios acerca de ti y lo que eres.

Me gusta respaldar mis oraciones con acciones, y si bien la verdadera sumisión viene del corazón, incluí a continuación una oración de activación que puedes usar. Léela para ti misma, o incluso puedes decirla en voz alta, para poder aceptar la Verdad Mayor.

SUMISIÓN - ACTIVACIÓN

Dios Padre:

Te doy permiso de buscar dentro de mí y revelar cualquier cosa en mi corazón que no pertenezca a mi identidad verdadera y que me impida vivir la vida para la que me creaste. Espíritu Santo, te invito a los lugares más oscuros de mi corazón. Muéstrame las áreas que siguen heridas y que

aún duelen. Cuando me hayas revelado estos espacios rotos, me comprometo contigo a entregarlos a tu cuidado y a responder con perdón y arrepentimiento. Aparté esta época de mi vida para darme un tiempo de sanación e integridad, y le pido al Espíritu Santo que tome el mando de este proceso. Te pido que te quedes conmigo y dentro de mí. Te necesito. No puedo sanarme a mí misma. Quiero ser libre del pasado, libre para ser quien verdaderamente soy. Ayúdame a convertirme en la persona que Tú querías crear.

Muéstrame las mentiras que he creído acerca de mí misma, mi vida, mis alrededores, e incluso las mentiras que he creído acerca de Ti. Enséñame la Verdad Mayor, enséñame tus formas, enséñame cómo pensar y cómo vivir con abundancia.

Enséñame, Muéstrame, Sáname, Hazme crecer.

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste decepcionada por Dios? ¿Cómo afectó esto tu capacidad de confiar en Él?

En una escala del 1 al 10 (siendo 1 el más bajo y el 10, el más alto), ¿qué tan controladora dirías que eres? ¿Hay alguna área en la que percibas que eres más controladora que en otras?

Di qué pensamientos y sentimientos vienen a ti cuando escuchas las siguientes palabras: Rendición - Sumisión - Autoridad

¿Sientes alguna reacción negativa? ¿Por qué, o por qué no?

¿Cuándo fue la última vez que confiaste en alguien más para que hiciera algo por ti?

¿Confías fácilmente? ¿Por qué, o por qué no?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Sométete a Dios, y tendrás paz, entonces te irá bien. Job 22:21 (NTV)

Ríndete ante Dios, amístate con Él y todo saldrá bien. Permite que Él te diga qué hacer; tómalo en serio Sus palabras. Regresa a Dios Todopoderoso, y Él reconstruirá tu vida. Job 22:21-23 (MSG)

La decepción incesante aflige el corazón, pero un golpe de suerte repentino puede transformar la vida. Proverbios 13:12 (MSG)

Así que ríndanse ante Dios. Hagan frente al diablo, resístanse a él y él dará la vuelta y huirá de ustedes. Santiago 4:7 (TPT)

Confía en Dios desde el fondo de tu corazón; no trates de resolverlo todo por ti mismo. Escucha la voz de Dios en todo lo que haces, a donde quiera que vayas; Él te mantendrá en el camino correcto. No asumas que lo sabes todo. Proverbios 3:5 (MSG)

Revisión del Corazón

¿Cómo te sientes hasta ahora? ¿Ya comienzas a sentir los nervios?

Recuerdo cuando estaba embarazada de mi hija. Estaba muy nerviosa porque no sabía qué esperar. A menudo me preguntaba a mí misma: “¿Cómo sabré qué tengo que hacer?”. Entonces, sucedió. Otras mujeres empezaron a acercarse a mí. Al principio, cuando aún no se notaba, eran solo las amigas, familiares y personas que sabían que estaba embarazada. Pero en cuanto el bulto en el vientre comenzó a asomarse, lo que en algún momento fue un asunto privado se convirtió en un anuncio público. Las desconocidas en la fila del supermercado, mujeres que iban pasando por la calle, las meseras de los restaurantes. Parecía que todas querían compartir su historia o experiencia de cuando tuvieron a su propio bebé. No todas las historias eran bonitas o positivas (“No, no quiero escuchar acerca del parto de 72 horas de tu primer hijo”). Pero todas ellas tenían tres cosas en común: estaban tratando de ayudarme, de animarme y de fortalecerme para lo que estaba por venir.

Pero ¿por qué? ¿Por qué otras mujeres se acercan a una completa desconocida? Porque ESO es lo que hacemos LAS

MUJERES. Está programado en nuestro ADN. Nos enseñamos y nos preparamos entre nosotras para las cosas por las que pasaremos en nuestras vidas. Y vaya que me sentí aliviada, ¡porque necesitaba muchísima ayuda! Cada sonido raro, olor, marca en la piel o fluido corporal era inmediatamente sometido al consejo y diagnóstico experto de estas mujeres. Y así como esas mujeres me ayudaron a transitar por ese evento monumental de mi vida, mi equipo y yo estamos aquí para sostener tu mano y ayudarte a transitar por este evento monumental de la tuya.

Lo primero que me gustaría hacer para prepararte para este mes es compartirti de antemano algunas de las cosas comunes que podrías experimentar para que, si te pasan (o cuando te pasen), no pienses que te estás volviendo loca.

COSAS QUE PODRÍAS EXPERIMENTAR

Sentir todos los sentimientos -

Tenemos que sentir los sentimientos para poder sanar los sentimientos.

Esto es particularmente cierto si has estado anestesiándolos por un largo tiempo. Algunas de ustedes van a tener un despertar, por primera vez en mucho tiempo, en áreas que habían cerrado por completo. Puede dar miedo al principio, especialmente si has hecho un gran esfuerzo por

no sentir nada en esa área. Solo mantente abierta, ¡puedes hacerlo!

Sentirse enojada, con ganas de llorar, irritable,
alerta y sensible a la mínima provocación

El enojo es una emoción secundaria, a la que me gusta llamar **el guardaespaldas del dolor y el miedo**. Tiende a aparecer rápidamente cuando nos sentimos asustadas, amenazadas o vulnerables. Esto es totalmente normal; es por eso que le llaman instinto de LUCHA o HUIDA. Es normal que sientas, en ciertos momentos, que tus pensamientos son irracionales o absurdos, que solo estás buscando motivos para discutir o como si tuvieras SPM crónico. Y si esa es tu personalidad actual, puede que estés incluso más irritable de lo habitual.

Drama, o como me gusta llamarle, “cuando se desata el infierno”

Existe un reino invisible a nuestro alrededor que influye en nuestras vidas cotidianas mucho más de lo que nos gustaría creer. Cuando empezamos a aspirar a algo más en la vida, las fuerzas opuestas siempre intentarán detenernos. No permitas que esto te intimide. Considéralos como acosadores de la frontera: se encuentran en la entrada hacia una mejor vida y tratan de asustarte para que

des la media vuelta. No te preocupes; no pueden detenerte a menos que lo permitas. Entonces, no lo permitas.

Distracción

En este periodo, todas las distracciones del mundo se presentarán ante ti para tratar de robarte tu concentración. Tus hijos, que se han estado alimentando y vistiendo solos por años, de pronto olvidarán cómo atar sus agujetas o usar el microondas. Tu auto de pronto no arrancará, te asignarán un proyecto “extra” en el trabajo. El novio de tu mejor amiga la terminará de nuevo, y ella querrá llamarte todos los días para desahogarse. NO te permitas distracciones. Recuerda, este es TU momento.

Sueños nocturnos

Muchas personas comienzan a tener sueños por la noche. Mantén un diario cerca de tu cama para registrar estos sueños, porque contienen información importante. Dios a menudo les habla a las personas a través de sus sueños, pero no siempre es así. Si no comienzas a tener estos sueños, no te preocupes, no te pasa nada malo. Simplemente significa que esa no es la forma en la que estás recibiendo tus descargas divinas en este momento. Créeme, Dios se comunicará contigo de muchas formas distintas este mes, así que no limites la forma y la ocasión

en la que puede hablar contigo. En el caso de las mujeres cuyos sueños son confusos o están incompletos, pueden enviar su sueño al equipo de La Labor del Corazón en nuestra comunidad en línea para ayudarles con aclaraciones e interpretaciones.

Sueños diurnos

Muchas personas experimentan un incremento en la actividad de su imaginación, o lo que algunos llaman “soñar despierto”. Uno de los efectos secundarios de la restauración de la fe es creer que en tu vida pueden pasar, y pasarán, cosas buenas. Esto nos lleva a anhelar los sueños que alguna vez pensaste que eran imposibles, y que incluso abandonaste. También nos lleva a tener metas incluso más grandes de lo que jamás habías imaginado para ti misma y para las personas a tu alrededor.

Sentidos agudizados

Si alguna vez has estado embarazada, sabes que tus sentidos pueden parecer sobrehumanos en ocasiones. Cuando empiezas a cobrar vida por hacer la Labor del Corazón, algunas personas comienzan a experimentar los sentidos del olfato, vista, tacto y gusto de forma más intensa. Es como despertar después de estar dormido por

un largo tiempo; todo parece nuevo y diferente. También es similar a ver a través de un par de gafas sucias; una vez que las limpias, los lentes están claros. Puedes ver mucho mejor y apreciar los detalles más vibrantes y coloridos.

Cambios en la personalidad y el estilo de vida

Es muy común experimentar cambios en la personalidad al hacer la Labor del Corazón. Puede que te dejen de gustar ciertas cosas y comiences a disfrutar de otras. A medida que tu verdadero yo emerge, comenzarás a ver todos los pensamientos, actitudes, comportamientos e incluso estilos de vestir que estaban vinculados con tu identidad falsa. Al comienzo, es posible que tu péndulo se balancee de un extremo a otro (yo me perforé la nariz y teñí mi cabello de púrpura. No te preocupes, con el tiempo regresarás al centro, o tal vez no, si el cabello púrpura y las perforaciones SON lo tuyo). El mejor consejo que puedo darte es que no tomes ninguna GRAN decisión durante tu mes de sanación. Concédete el tiempo de procesar completamente lo que está ocurriendo en tu corazón.

Citas divinas

Parte de la agudización de tus sentidos consistirá en tener una mayor consciencia del reino espiritual a tu alrededor y de Dios dentro de ti. Puede que te despiertes con

frecuencia a mitad de la noche. No lo consideres como un caso de insomnio e intentes volver a dormir. Levántate. Habla con Dios en voz alta. Y ahora, escucha. Esa voz que escuchas, la que suena como tú pero que proviene de muy dentro, ese es Dios. Escribe lo que escuchas, lo que ves y lo que sientes. Estos momentos de consciencia sobrenaturales, ya sea que ocurran durante el día o en la noche, serán un punto de inflexión en tu vida.

PENSAMIENTOS FINALES

Escribe tus pensamientos y sentimientos en un diario. Puede que no tengan sentido en este momento, pero tendrán sentido después. No retrocedas ni te cierres por el miedo y el dolor; recuerda que son temporales únicamente. ¡Oblígate a aceptarlos, mantente abierta y dispuesta a hacer el trabajo este mes! ¡Te prometo que valdrá MÁS que la pena! <3

PARTE DOS

COMPRENDER AL CORAZÓN

4

¿Qué es el corazón?

A lo largo de este libro, escucharemos muchas referencias al corazón, así que es importante definir de qué estamos hablando. ¿Nos referimos al órgano de tu pecho que bombea sangre por tu cuerpo? No, ese corazón es esencial, pero no es el corazón del que estamos hablando en este momento. Pero primero lo primero: antes de poder definir específicamente lo que es el corazón, primero tenemos que definir lo que somos nosotras.

¿QUÉ SOMOS?

¿Qué soy yo? ¿Qué eres tú? La respuesta más simple a esa pregunta es que eres un espíritu, eres un alma y eres un cuerpo. Hay tres componentes básicos que nos integran a cada una de nosotras. El componente principal es que somos un espíritu, pero también poseemos un alma, y vivimos temporalmente en este cuerpo. La esencia de lo que somos es un espíritu. Somos seres eternos.

Estaba bromeando con mis hijos el otro día, porque mi cumpleaños se aproxima, y les dije: “La próxima vez que alguien me pregunte cuántos años tengo, le diré que soy eterna”. A mis hijos no les pareció gracioso; me dijeron: “Por favor, mamá, no hagas esas cosas raras”. Entonces les dije: “¿Qué les parece si digo que soy atemporal?”. Y solo dijeron: “Basta, por favor”. Vaya, pero es la verdad; soy un ser eterno y tú también lo eres. Tuvimos nuestro inicio en la imaginación de Dios, y no tenemos fin. Somos espíritus eternos que están viviendo una experiencia humana en una carcasa, vehículo u hogar temporal al que llamamos cuerpo. Lo que ves en el espejo es temporal (gracias a Dios, ¿no?), y posee algo llamado tu alma. Para los fines de este libro, cuando menciono el corazón, esa es la parte de ti a la que me refiero. Estoy hablando de tu parte del alma.

CONTROL MAESTRO

Tu corazón, también conocido como tu alma, también se puede definir como el asiento de tu mente, tu voluntad y tus emociones. ¿Confundida? Permíteme explicarlo. ¿Alguna vez has visto la película animada *Intensa-mente*? Para quienes no, se trata de una niña y el grupo de personajes que viven dentro de su cabeza. Desde una torre de control en el cerebro, estos personajes influyen en sus emociones, decisiones y, en última instancia, su destino. Tu

corazón es como esa torre de control maestro. Entonces, de ahora en adelante, cuando me refiera a tu corazón, imagínate el epicentro de tu vida; es eso que te define y te impulsa. Es ese lugar en el que se guarda toda la información vital, el área de las decisiones de tu vida, en donde se originan todos tus pensamientos, sentimientos y decisiones. Tu corazón es como un Control Maestro.

EL CORAZÓN, ¿AMIGO O ENEMIGO?

El corazón es irremediabilmente oscuro y engañoso, un rompecabezas que nadie puede descifrar. Pero Yo, Dios, escudriño el corazón y examino la mente. Llego al corazón del humano. Llego a la raíz del asunto. Trato a todos como lo que son, no como pretenden ser. Jeremías 17:9-10 (MSG)

¡Vaya! Este corazón tiene una responsabilidad muy grande. Casi tanta responsabilidad como el que late en tu pecho en este momento. Y como ocurre con el que late en tu pecho, cuando un corazón no está sano, puede causar una plétora de problemas en nuestras vidas. Hablemos de la naturaleza o las características de un corazón enfermo.

UN CORAZÓN ENFERMO ES MENTIROSO

Manipulador, calculador, deshonesto y nada confiable. Y no, no estoy hablando de tu exnovio. Estoy hablando de tu corazón enfermo. Es importante conocer la naturaleza del corazón humano cuando está roto. Cuando el poderoso centro de control de nuestra mente, voluntad y emociones está dañado, sufriendo y no se ha rendido ante Dios, es capaz de muchas cosas indignas. En vez de ser la brújula que nos guía hacia una vida de abundancia, se vuelve un bandido, un rebelde con causa que continuamente se resiste a los actos divinos que Dios está tratando de obrar en nuestras vidas.

¿Te gustaría tener a este ser al mando del auto? ¡Para nada! En lo personal, cuando veo todos esos cartelitos y calcomanías que dicen “Sigue a tu corazón”, me digo a mí misma en voz baja: “A menos que quieras terminar en una zanja, no lo hagas”. No puedes confiar en él. No puedes escucharlo. No puedes seguir sus deseos más profundos hasta que haya sanado y se haya regenerado. Hasta entonces, es un hecho que te guiará a aguas turbulentas y que será uno de tus más grandes enemigos. ¿Por qué? Porque, en primer lugar, es un condenado mentiroso, ¡por eso!

¿Y a quién le miente tu corazón, exactamente? Bueno, les miente a todos, pero principalmente te miente a TI. Te dice que quieres cosas que no quieres, te dice que necesitas cosas que no necesitas. Si tan solo tuvieras lo que tienen fulano y mengano, ¡al fin serías feliz! “Pero nadie puede evitarlo, Jackie, ¡sobre los deseos del corazón no se manda!”. Sí, pero el problema es que el corazón usualmente desea algo que no le pertenece, por ejemplo, el esposo de alguien más. “Si mi esposo me tratara como el esposo de Carrie, sería feliz. Ella no se merece a ese hombre; ¡yo debería estar casada con él y no Carrie!”. Piensas para ti misma: “No son más que palabras; en realidad, nunca trataría de quitarle el marido a otra mujer”. Escucha, hermana, ¡no te engañes a ti misma! No puedes darle la espalda a un corazón roto por un segundo. Es vengativo y egoísta, y capaz de causar daño considerable a ti misma y a otros si se deja sin supervisión.

UN CORAZÓN ENFERMO ES UN ROMPECABEZAS

Me recuerda a esa amiga en la que nunca estás segura si debieras confiar. Es tan hipócrita que a menudo, tienes ganas de decirle: “¡Debe ser difícil tener que maquillarse las dos caras todos los días!”. Pareciera como si siempre estuviera mintiendo acerca de algo, y en cuanto piensas que por fin la conoces bien, vuelve a cambiar. Sí.

Bienvenida a tu corazón retorcido, tu mejor amigo y peor enemigo. En cuanto piensas que ya sabes sus mañas, en cuanto piensas que ya lo conoces, cambia. Prácticamente te matas por ir de aquí a allá tratando de darle todo lo que quiere, y aun así, nunca está satisfecho. Es como un niño pequeño que está cansado y de mal humor, y tiene una rabieta. Se queja y hace un escándalo, señala con el dedo su vasito entrenador, y cuando se lo das, grita, lo arroja al suelo y señala algo más. Así es tu corazón enfermo. Da miedo, ¿no?

No me malinterpretes; no siempre es así de dramático y no todo lo que quiere siempre es malo. Sí llega a desear algunas cosas que son correctas; el problema es que cuando está lastimado, desea las cosas correctas por los motivos equivocados. Desea éxito, pero solo porque se siente inútil a menos que logre algo. Desea ayudar a otros, pero solo para demostrar que es bueno. Desea cosas costosas porque quiere demostrarles a todas aquellas personas que lo rechazaron que es alguien importante. Ese corazón roto te tendrá persiguiendo fantasmas y viviendo una vida completamente falsa que no es digna de ti y de tu verdadero destino, si continúas permitiendo que asuma el mando.

Por ejemplo, cuando yo era una chica joven, lastimada y confundida, me había convencido a mí misma de que quería estar con cierto joven. Mi corazón no se iba a conformar con otra cosa que no fuera casarme con este hombre en específico. El problema era que ese hombre no quería casarse conmigo. De hecho, cada vez que estábamos en una relación, siempre peleábamos y terminábamos. Él no tenía problema con seguir adelante con su vida, pero yo no podía dejar ir ese “sueño”. Era obvio para todos, excepto para mi pobre corazón engañado, que no éramos el uno para el otro. Mi corazón pensaba que no podría vivir sin él. Más adelante, mi corazón sanado se daría cuenta de que no podría haber vivido con él. Yo hubiera dado lo que fuera con tal de que ese hombre me “amara”, y prácticamente lo hice.

Finalmente triunfé, logré que me diera el anillo a través de mucha manipulación, confabulación y de descaradamente pretender ser la persona que él quería que fuera. Yo no sabía que estaba actuando; simplemente estaba convencida de que podía ser todo lo que él quería que fuera, porque yo “lo amaba” tanto. Desafortunadamente, no pude serlo, y algo bueno salió de todo ello, porque mantener esa identidad falsa era más difícil de lo que me imaginaba y, en más de una ocasión, casi me cuesta la vida.

Después de mucha Labor del Corazón, me di cuenta de que solo quería a ese hombre porque había sido una línea salvavidas para mí cuando era una joven que se ahogaba en una adolescencia problemática. Él fue la primera persona en mi vida que me mostró alguna clase de afecto y amabilidad reales, e incluso después de que crecí y él dejó de mostrarme esa misma bondad, tenía miedo de dejarlo ir.

UN CORAZÓN ENFERMO ES UN GRAN FARSANTE

Seamos honestas con nosotras mismas. ¿Con qué frecuencia fingimos haber obtenido lo que creemos que queremos o necesitamos? Fingimos estar bien, o ser amigables, o estar satisfechas. Nos decimos a nosotras mismas que es más importante ser amadas que ser felices, ser aceptadas que ser respetadas. Pretendemos estar satisfechas con la forma en que nuestra vida resultó, porque ya no creemos tener la opción de obtener algo distinto. Dios no quiere bendecir a la persona que estás fingiendo ser, la persona en la que te convertiste a causa del dolor, la vergüenza, el fracaso y la decepción. La persona en la que te convertiste para complacer a los demás. Él sabe quién eres en realidad. Y Él conoce la vida para la que te creó.

Trato a todos como lo que son, no como pretenden ser. Jeremías 17: 9-10 (MSG)

Tal vez has estado fingiendo por tanto tiempo que ya te olvidaste de quién eres en realidad. O quizás, como fue mi caso, nunca supiste quién eras realmente para empezar. Es momento de cambiar todo eso. Necesitamos deshacernos de los disfraces y las máscaras, y enfrentarnos al futuro con un corazón sanado y saludable. Para lograrlo, tenemos que conocer cómo es que nuestros corazones se dañan y se rompen en primer lugar. ¿Cómo es que se llenan de todas estas cosas poco saludables? Echemos un vistazo.

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Qué crees que significa ser un ser eterno?

En la película animada *Intensa-mente*, una de las emociones del Control Maestro se rebela. ¿Qué emoción sientes que se ha rebelado en tu corazón? (por ejemplo, tristeza, enojo, confusión, miedo, culpa, adormecimiento). ¿Cómo, o por qué crees que se ha desbalanceado?

¿Cuándo fue la última vez que sorprendiste a tu corazón en una mentira? ¿Qué hiciste?

Describe la última vez que notaste que deseabas algo que era correcto, pero por los motivos equivocados. ¿Lo conseguiste? ¿Qué sucedió?

¿De qué formas o en qué áreas de tu vida estás fingiendo ser alguien o algo que no eres? ¿Por qué?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Él lo hizo todo hermoso y adecuado en su tiempo. También sembró la eternidad [un sentido de propósito divino] en el corazón humano [un anhelo misterioso que nada bajo el sol puede satisfacer, excepto Dios], aun cuando el hombre no es capaz de descubrir (comprender, entender) lo que Dios ha hecho (Su plan general) desde el principio hasta el fin. Eclesiastés 3:11 (AMP)

Entonces, amigos míos, ¡no se dejen engañar por sus propios deseos! Todo regalo que Dios nos da libremente es bueno y perfecto, y proviene directamente del Padre de las luces, quien brilla desde los cielos sin sombras ocultas ni oscuridad y nunca cambia. Santiago 1:16-17 (TPT)

Cuando nuestros corazones nos hacen sentir culpables y nos recuerdan sobre nuestros propios fracasos, sabemos que Dios es mucho más grande y misericordioso que nuestra conciencia, y Él conoce todo lo que hay que saber sobre nosotros. 1 Juan 3:20 (TPT)

5

El vientre del corazón

Así que, sobre todas las cosas, guarda los afectos de tu corazón, porque estos afectan todo lo que eres. Presta atención al bienestar de tu más íntimo ser, porque de él brota el manantial de la vida. Proverbios 4:23 (TPT)

EL CORAZÓN ES UN VIENTRE

¿Cómo **llegan** todas estas cosas poco saludables a nuestros corazones? Sé que suena extraño, pero tu corazón es uno de los espacios más reproductores de tu cuerpo. Considéralo como un vientre o un jardín. Es terreno fértil y lo que sea que se conciba o se siembre en él, ya sea bueno o malo, se reproducirá y luego producirá la calidad de tu vida. La Palabra de Dios dice que “sobre todas las cosas valiosas que guardas, guarda tu corazón, porque este crea la calidad de tu vida”. Si no te gusta la calidad de tu vida actual, este es un buen indicador de que no has protegido ni resguardado este espacio tan importante. ¿Y por qué lo

harías? Probablemente nadie nunca te ha dicho que debes hacerlo.

¡Seamos honestas! Probablemente, cuando eras joven, te informaron muchas veces acerca de la naturaleza sagrada de tu vagina y los peligros de permitir que algo (o alguien) indebido entrara. Pero nadie nunca mencionó tu corazón. Mantenemos nuestras partes privadas ocultas (ojalá) bajo nuestra ropa, y no vamos a permitir que cualquier semilla se acerque a nuestro “lugar especial”. Pero nadie nos dice nada acerca de nuestro otro vientre, el de nuestro corazón. No los consideramos lugares influenciables y sensibles. Abrimos nuestros corazones y permitimos que se impregnen de toda clase de basura, lo que, con el tiempo, termina por originar un desastre mayúsculo en nuestras vidas.

CORAZONES DESPROTEGIDOS

¡Piénsalo! Tenemos contraseñas para todo: nuestros teléfonos, nuestras computadoras, nuestras cuentas bancarias... Mi esposo incluso tiene contraseñas para sus contraseñas. ¡Ni preguntes! Es como si estuviéramos en una película de espías. Cuando quieres iniciar sesión en cualquier lado, se te pide que uses tu huella digital o que escanees tu retina. ¡Por Dios, solo quiero ver Netflix!

Tenemos candados en nuestras puertas y autos, incluso en nuestro casillero del gimnasio (es broma; no voy al gimnasio con suficiente frecuencia como para tener mi propio casillero). Pero ya hablando en serio, ¿por qué? ¿Por qué protegemos tanto todas estas posesiones materiales? Porque conocemos el valor de estas cosas. Cuando aprecias el valor de algo, entiendes los límites o medidas de protección que debes implementar para protegerlo. No mostramos ese mismo respeto por nuestros corazones.

ES UNA TRADICIÓN FAMILIAR

Cuando el médico me preguntó: “Hijo, ¿cómo fue que llegaste a este estado?”, le dije: “Mire, matasanos, yo solo estoy continuando con la vieja tradición familiar”. – Hank Williams Jr., 1979

Algunas personas creen que la familia es lo más importante del mundo. Da la casualidad de que yo soy una de esas personas. La calidad de tu familia puede allanar tu camino al éxito o al desastre en esta vida, y muchas personas ya han tenido que pasar por esto último. A la mayoría de las personas que leen este libro nadie nunca les ha educado sobre su propio valor o el de sus corazones, y para ser justos, en la mayor parte de los casos, tu familia tampoco

sabía el valor de tu corazón o del suyo propio. No pueden enseñarte algo que ellos mismos no conocen.

Puede que hayas crecido en una familia en la que la violencia contra uno mismo o contra otras personas era considerado normal. Un lugar en el que la codependencia y la adicción eran la norma, y en el que el único tipo de corazón que existía era el corazón roto. Yo le encuentro parecido con el crédito. Si eres de Estados Unidos, recibiste un número de identificación personal único al nacer. Se llama número de seguro social y este número se relaciona con tu capacidad de comprar o vender cosas, lo que se conoce como tu crédito o puntaje de crédito.

Conozco personas que han tenido un mal crédito desde que nacieron. Desde antes que tuvieran edad suficiente como para comprar cualquier cosa, ya tenían una deuda inmensa. ¿Cómo es posible esto? Porque sus familias no respetaron sus identidades. Sus familias usaron sus números de seguro social para tramitar tarjetas de crédito y sobregirlas, comprar vehículos y estrellarlos, abrir cuentas bancarias y emitir cheques falsos. Sé que suena como una locura, pero incluso conozco a un hombre que tenía varias órdenes de arresto en su contra porque diversos familiares suyos habían usado su identidad para cometer delitos.

Sé que estos ejemplos son extremos, pero muchas personas llegan a este mundo con una cantidad injusta de deuda emocional, o a lo que yo llamo trauma heredado. Es en este tipo de familias, relaciones y comunidades en donde, típicamente, nuestros corazones sufren las primeras heridas.

TODOS SUFRIMOS

Sé que habrá personas que inmediatamente salten a defender a sus familias. Yo fui criada por una familia grandiosa. Mis padres eran maravillosos y mi infancia fue idílica. No me malinterpreten; a lo que quiero llegar es a que no tienes que haber sido criada por lobos para tener heridas y traumas del corazón. El trauma no respeta a ninguna persona. Mi hija mayor tiene una amiga que accidentalmente presencié un asesinato. Estaba en la universidad, y ella y sus amigos estaban sentados en el pórtico y disfrutando del hermoso clima, cuando vieron a un hombre en la acera contraria apuñalar a otro hombre. Llamaron a la policía y corrieron a ayudar al hombre, pero él ya estaba a punto de morir y no logró salvarse. Su corazón se rompió en pedazos ese día.

Vivimos en un mundo lleno de oportunidades de que te rompan el corazón. Digamos que hay cosas malas que le

ocurren a personas buenas. En mis veinte años de servir como pastora de mujeres, algunas de las historias y experiencias más tristes que he escuchado vienen de personas que provienen de las mejores familias. Todos sufrimos en esta vida, todos experimentamos pena y dolor, y debido a que somos la suma total de todas nuestras experiencias, todos, sin excepción, tenemos un corazón herido.

MI VIDA ES BASTANTE BUENA, EXCEPTO POR...

Puede que te estés diciendo: “Vale, puede que tenga algunas heridas del corazón, pero me va bastante bien”.

La mayoría de las personas tienen al menos una área de vida en la que las cosas marchan más o menos bien. De alguna forma, esto les engaña haciéndoles pensar que en realidad, no necesitan hacer la Labor del Corazón. Casi preferiría que me cayera un rayo a SABER que necesito una renovación total. Por lo menos en ese caso, no pasaría el resto de mi vida conformándome con mucho menos de lo que podría tener, solo porque en ese momento todo es “bastante bueno”.

Pero ¿es realmente bueno? Hagamos una breve pausa para analizar la palabra *bueno*. La palabra *bueno* es una palabra curiosa, porque su significado es relativo para la mayoría

de las personas. Lo que yo creo que es bueno puede no ser lo que tú crees que es bueno, según nuestras preferencias y experiencias particulares. Por ejemplo, recientemente vi un documental sobre mujeres en África que hacen galletas de tierra. El ingrediente principal de estas galletas es la arcilla, y su apariencia y su textura es muy parecida a la del barro seco o la alfarería. Personas de todas partes acuden a comprar estas galletas porque la comida escasea y estas galletas son sustanciosas. Mientras lo veía, pensaba: “¡Esta gente literalmente está comiendo tierra!”. Pensaba que, probablemente, una Cajita Feliz de McDonald's y una Coca-Cola les encantaría. Pero otras personas, incluyéndome, consideran a McDonald's comida chatarra. A mí me encanta un restaurante que se llama Brio, y considero que lo que ofrece es comida refinada, pero alguien que está acostumbrado a la buena vida podría pensar que esto que a mí me encanta está al mismo nivel que las galletas de tierra.

Creo que puedes ver a qué me refiero cuando digo que la palabra *bueno* es relativa a la persona que la usa y a sus expectativas. Es por ello que es importante establecer por anticipado que cuando Dios utiliza la palabra *bueno*, no se refiere a nuestros estándares humanos de lo bueno. Se refiere a Su estándar de bueno.

Pues yo sé los planes que tengo para ustedes -dice el Señor-. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza". Jeremías 29:11 (NTV)

Entonces, puede que haya algo por ahí que esté funcionando para ti, pero ¿es la versión de "bueno" que tiene Dios? Probablemente no, y es por eso que estamos aquí. Muchas de nosotras tenemos la tendencia de vivir en modo de crisis, concentrándonos únicamente en las áreas que son un completo caos y sin darnos cuenta de que existe una mejora para todas las áreas de nuestra vida siempre y cuando estemos dispuestas a que nos muestren lo que aún no podemos ver.

MENTIRAS DISFRAZADAS DE ÁREAS PROBLEMÁTICAS

Entonces, ¿cómo funciona esto? ¿Cómo puede una de las áreas de nuestra vida ser "bastante buena" y otra área ser un completo desastre? Recuerda lo que mencioné antes sobre ser la suma total de todas nuestras experiencias. El estado en el que se encuentra tu vida se relaciona completamente con tus experiencias y tu percepción de estas experiencias. Permíteme explicarlo.

Tus áreas problemáticas son las áreas en las que tienes más heridas sin sanar. Estas heridas sin sanar, que albergan miedos, mentiras y narrativas falsas, crean caos en esa área de tu vida a medida que maduran y se manifiestan a través de emociones como la vergüenza, la culpa, el desmerecimiento y el miedo. Estas son emociones poderosas que pueden dar pie a todo tipo de comportamientos dolorosos, que son “los problemas”.

Si a cualquiera de nosotras nos preguntaran hoy “¿Qué problema tienes?”, probablemente tendríamos una lista de cosas ya preparada en nuestras mentes a las que podemos declarar como un problema. Seguro dirías: “¿Los quieres en orden alfabético, o está bien si los ordeno en función del número de copas de vino tengo que tomar para olvidarme de ellos?”.

Problema: (sustantivo) una cuestión o situación considerada como inoportuna o dañina, la cual se debe manejar y superar.

Pero ¿y si te dijera que tu problema en realidad no es tu problema? Lo que normalmente vemos como nuestro problema, es decir, ese “Tengo ansiedad”, “Odio mi trabajo”, “No puedo encontrar a un buen hombre”, es únicamente un síntoma del problema, o lo que podríamos

llamar el FRUTO del problema. Si realmente quieres deshacerte de tu problema, tendrás que llegar a la raíz del mismo.

FRUTOS VS. RAÍCES

Los frutos son las manifestaciones emocionales o físicas, y las acciones subsecuentes que has estado tomando como resultado de lo que crees en tu corazón. Los frutos pueden ser enfermedades, autocompasión, una mentalidad de víctima, desesperanza (no tristeza), tendencias suicidas, repulsión y crítica. Como nota al margen, si uno de tus problemas es que criticas a otras personas, es porque tienes un corazón fragmentado. Un corazón que critica es un corazón que siente dolor.

Algunos otros frutos son la obesidad, la perversión, la adicción, la disfunción sexual, la desesperación, el odio y el autodesprecio. Para que lo sepas, todas las formas de odio comienzan por el autodesprecio; no puedes odiar a alguien más sin odiarte a ti misma.

Algunos otros: la aspereza, el mal genio, la irritabilidad, los celos, la envidia, la competitividad, la comparación, el chismorreó, la traición, la infelicidad, la ingratitud, el egoísmo, la mentalidad de pobreza.

Si habitualmente eres una persona negativa, desleal o sufres de alguna enfermedad o de cualquier “des” (como la desconexión, el descontento y la desilusión), padeces de un corazón enfermo. Podría seguir y seguir hablando de este tema.

Como puedes ver, lo que normalmente creemos que es el problema es simplemente el fruto del verdadero problema. Si en verdad queremos que estas áreas de nuestras vidas sean sanas y abundantes, tenemos que arrancar estos factores desde la raíz. Esto implica localizar y aislar la mentira que creemos que está al centro de todos estos comportamientos. En muchas ocasiones, lo que creemos que es la raíz en realidad no lo es; es por eso que necesitamos la ayuda del Espíritu Santo. Pero aún no te quites los guantes de jardinería. Aún nos queda algo de trabajo de preparación por hacer, y llegaremos a la etapa de arrancar raíces en la Parte Tres.

LA MENTIRA MÁS GRANDE

No todos ven a las disfunciones de sus vidas como un problema. Probablemente la mentira más grande en la que crees en esta vida es pensar que tu vida es normal. Muchas personas que viven vidas rotas creen que es razonable vivir de esa manera. Heredaron esa deuda emocional o trauma

de sus familias y creen que es normal estar en sobrepeso y ser infeliz, ser infiel, estar en una relación con alguien que te maltrata, o estar enfermo todo el tiempo. Piensan que está bien tener deudas masivas e invertir toda su energía en tratar de idear cómo pagar las facturas. O incluso un grado más grave de engaño, como creer que es normal violentar y lastimar a otros o a ti mismo.

Conocí a alguien que pensaba así. Pensaba que sufrir abuso sexual por parte de familiares era normal, porque era la única forma de vivir que conocía. Y si alguien le confrontaba sobre este abuso, decía: “Es algo que pasa en todas las familias, ¿no?”. No, no es así. Tal vez ciertas personas de tu vida, como amigos, colegas o incluso familiares, te han confrontado para tratar de hacerte ver lo disfuncional que se ha vuelto alguna parte de tu vida. Yo lo he hecho con diversas personas en el transcurso de los años; algunos le llaman intervención. Es una forma de hacer volver a la realidad a alguien que está tan inmerso en una mentira que su comportamiento se volvió peligroso para otros o para sí mismo. El resultado deseado es que la persona “despierte” y vea lo que está haciendo, y pida ayuda.

NO HAY ESPERANZA

Además de las áreas problemáticas evidentes de nuestras vidas, otra forma en la que podemos detectar los espacios en los que creemos mentiras es la falta de esperanza. Puede ser en tus relaciones, finanzas, salud o algún otro aspecto. Si ya no puedes soñar al respecto, si no te puedes imaginar que habrá mejores días, si crees que nada nunca cambiará, es que has aceptado una mentira.

Lo escucho todo el tiempo cuando enseño: “Nunca me pasará nada bueno. Nunca me casaré. Siempre estaré en la ruina. Nunca dejaré de sentir dolor debido a mi problema de salud”. Si no tienes ninguna esperanza de que las cosas cambien, o peor aún, no ves ninguna necesidad de cambiar, existe un obstáculo que te está impidiendo recibir lo que Dios desea darte en esa área de tu vida. Llamémosle un punto ciego o un filtro. Pero ¿cómo llegan ahí esos puntos ciegos o filtros? ¿De dónde provienen todas estas mentiras que creemos? Descubrámoslo.

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Estás feliz con la calidad de tu vida? ¿Por qué, o por qué no?

¿En qué formas no has logrado proteger tu corazón?

¿Tienes algún trauma heredado? ¿Cuál es, y de dónde provino?

Menciona algunas áreas en las que consideres que tu vida es “bastante buena”.

¿Qué áreas de tu vida consideras que son “áreas problemáticas”?

¿Cuáles son los frutos de estas áreas problemáticas?
¿Cuáles crees que son las raíces?

¿Hay alguna área de tu vida en la que pienses que tu vida es “normal”, pero otras personas te dicen que no lo es? Por ejemplo, ¿las personas que te quieren se preocupan constantemente por tus hábitos, tus relaciones, tu situación financiera, tu calidad de vida o tu salud?

¿Has perdido la fe en cualquier área de tu vida? ¿Qué es lo que dices cuando hablas de esta área de tu vida?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Un ladrón tiene una sola cosa en mente: quiere robar, masacrar y destruir. Pero yo he venido a darles todo en abundancia, más de lo que esperan; ¡la vida en plenitud hasta que desborden de ella! Juan 10:10 (TPT)

Así experimentarán la paz de Dios que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús. Filipenses 4:7 (NTV)

Pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas. Volarán como las águilas; correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán. Isaías 40:31 (NVI)

Abraza la verdad y mantenla cerca de ti. No dejes ir a la sabiduría, la enseñanza y el entendimiento que da vida. Proverbios 23:23 (TPT)

6

Moscas, mentiras y vidas falsas

Primero que nada, y a medida que exploramos de dónde creemos que provienen estas mentiras, debemos aceptar que hay un mundo invisible oculto, pero a plena vista si tenemos los ojos para verlo. Quisiera aclarar que yo creo que, dentro de ese mundo invisible, hay un adversario desarmado que está trabajando en contra de todos nosotros. Cuando digo “desarmado”, me refiero a que esta entidad no tiene poder real fuera de lo que nosotros lleguemos a permitir. Algunos de los muchos nombres que se utilizan para describir a este adversario son Satanás, Lucifer, el diablo, el maligno, el príncipe de la oscuridad, el acusador, el tentador, la serpiente y, como mi hija de 5 años le llamó alguna vez, “el yablo”. Esto lo dijo en respuesta a la pregunta “¿Por qué le dijiste a papá que se callara?”. No importa cómo prefieras llamarle, todos son la misma cosa: el enemigo de tu corazón, tu alma, tu identidad verdadera y tu destino final.

EL SEÑOR DE LAS MOSCAS Y EL PADRE DE LAS MENTIRAS

Sin importar el nombre que elijas para esta fuerza enemiga, hay un nombre que no se utiliza ni se conoce comúnmente, y ese nombre es Belcebú. Sé que es bastante extraño, y cuando el Espíritu Santo me lo presentó por primera vez, lo único que pude decir fue “puaj”. Sonaba asqueroso. El significado de este nombre es “Señor de las Moscas”. ¡Es repulsivo! Yo, como la mayoría de las personas, odio las moscas. Las asocio con cosas como basura apestosa, estiércol de vaca y enfermedad. Nada positivo.

Sé que las moscas cumplen un propósito en el proceso de descomposición de los materiales orgánicos, pero aun así las detesto. Sin embargo, conocer el apodo del enemigo nos ayuda a comprender cómo se infectan las heridas de nuestro corazón con estas mentiras. Lo que hacen las moscas es encontrar una herida sin sanar, una llaga o algún lugar de descomposición, y ponen huevos en su interior. De esta forma, una vez que los huevos eclosionen, las larvas tendrán una fuente de alimento ilimitada. Estas heridas del corazón sin sanar, traumas y rechazos se convierten en un lugar ideal para que el enemigo plante sus semillas (mentiras), porque como seguramente recuerdas, nuestros corazones son vientres fértiles. Y todo

lo que entra en ellos se reproduce. Entonces, esto es lo que nos hacen estas mentiras: encuentran la forma de entrar en una herida del corazón y comienzan a devorarnos desde el interior, destruyendo la abundancia de nuestros corazones y, con el tiempo, de nuestras vidas.

MENTIRAS MADURAS, VIDAS FALSAS

Estas mentiras podrían no ser evidentes de inmediato; de hecho, normalmente no lo son. Estas semillas son, bueno, semillas, y así como sucede cuando siembras una semilla en la tierra y no ves a la planta brotar de inmediato, el mismo principio aplica aquí. Existe un proceso de incubación o maduración.

Puede tomar años para que estas semillas (mentiras) maduren en la vida de alguien, y cuando lo hacen, traen consigo identidades falsas completamente formadas, o a lo que yo llamo un CORAZÓN FRAGMENTADO.

Por ejemplo, digamos que tus padres se divorciaron cuando eras muy joven, o quizá nunca se casaron para empezar. Tu padre se fue de la casa y abandonó su responsabilidad para contigo. Toma en cuenta que el abandono no tiene que ser físico, puede ser emocional, espiritual o financiero. Si bien sería terrible que te sucediera esto, el trauma ni siquiera tiene que pasarte a ti

personalmente. Puede haber sido tu abuelo, o tu bisabuelo, quien abandonó a su familia, pero como esto afectó a tu madre o tu padre, puede que ellos te hayan pasado a ti estas mentiras de forma inconsciente. Así es como HEREDAMOS la deuda emocional y las heridas del corazón de nuestras familias. Pero ya sea que se trate de un trauma directo o no, el evento en sí no será lo que te impida tener una buena vida, sino las MENTIRAS que crees como resultado del trauma. “No valgo nada”. “Nadie me ama”. “Es mi culpa”. “No se puede confiar en los hombres”. Estos son guiones mentales que te repites una y otra vez debido a lo que CREES como resultado de lo que sucedió.

LO QUE CREES SOBRE TI MISMA ES EN LO QUE TE CONVIERTES

*Porque lo que [una persona] cree en su corazón,
eso es lo que es. Proverbios 23:7 (AMP)*

Este proceso ocurre porque la Palabra de Dios nos dice que nunca podemos ser más de lo que creemos en nuestros corazones que somos, sin importar lo que pretendemos ser en el exterior. Lo que creemos sobre nosotras mismas es en lo que nos convertimos. ¿Cómo sucede esto? Sucede porque las cosas que están dentro de nuestros corazones no

se quedan ahí. A medida que nuestros corazones se llenan, lo que hay dentro termina por desbordarse a través de nuestras bocas.

Una persona buena produce cosas buenas del tesoro de su buen corazón, y una persona mala produce cosas malas del tesoro de su mal corazón. Lo que uno dice brota de lo que hay en el corazón. Lucas 6:45 (NTV)

Esto ya se puso serio. Estos pensamientos incorrectos ya no se quedan solamente en nuestros corazones, se están multiplicando como conejos en nuestros fértiles vientres del corazón y se están desbordando por nuestras bocas. No lo podemos tomar a la ligera porque ahora es una situación de vida o muerte. La verdadera tú está en peligro mortal, porque la Palabra de Dios nos dice esto acerca de las palabras:

La muerte y la vida están en poder de la lengua, y aquellos que la aman comerán de sus frutos. Proverbios 18:21 (NASB)

Espero que puedas ver cómo esto se convierte en un círculo vicioso. Las mentiras envenenan nuestros corazones, nosotras creemos esas mentiras y, cuando decimos esas

mentiras continuamente, se convierten en nuestra verdad y, con el tiempo, en nuestra realidad diaria.

EL PROCESO

1. Primero, creemos la mentira (“Estoy abandonada”).
2. Después, decimos la mentira (“Nadie está nunca ahí para mí”).
3. Finalmente, nos convertimos en la mentira (las conductas orientadas hacia el aislamiento y el retraimiento de los demás crean una falsa sensación de abandono).

“Vale, ¡eso se arregla fácilmente! Solo voy a dejar de creer en las mentiras sobre mí misma”. Sí, ¡eso sería genial! El problema es que no somos conscientes de la mayoría de las mentiras que creemos sobre nosotras mismas, otras personas o el mundo a nuestro alrededor; es por ello que son mentiras.

No importa cuánto te esfuerces por intentar cambiarte a ti misma, nunca podrás interactuar con el mundo a tu alrededor como cualquier persona que no sea la persona que crees que eres. Puedes tratar de actuar en la forma que crees correcta, pero será justamente eso, ¡una actuación! En realidad no engañas a nadie, excepto tal vez a ti misma. Cuando algo no proviene auténticamente de tu corazón, no

podrás mantener la fachada por mucho tiempo. Con el tiempo, regresarás al guion que estas áreas rotas de tu corazón escribieron para ti y ni siquiera te darás cuenta de que lo estás haciendo. La frase “convéncete y vencerás” no es real. Más bien, **no puedes ser lo que no puedes ver**. Y es por eso que estamos aquí, para verlo. Queremos ver no solo lo que hacemos, sino por qué lo hacemos. Muy a menudo, culpamos a la cuestión equivocada por nuestros problemas. La cuestión que decidimos que es “nuestro problema”, pero que, en realidad, no es problema en absoluto.

NO SOY YO, TIENEN QUE SER LOS DEMÁS

Cuando era joven, hubo una vez que la familia de mi novio me invitó a cenar. Esto fue algo grande porque, hasta ese punto, yo no había causado la mejor impresión a sus padres. Pensaban que yo era “un poco alocada”, lo cual es completamente incorrecto. Yo era “un mucho” alocada. Esta era mi oportunidad de ganármelos. Nos iban a llevar al restaurante Captain D's. Sí, ya sé, realmente me querían agasajar, ¿no? Si no sabes lo que es Captain D's, no te pierdes de mucho. A fin de ser completamente transparente, solo diré que es un restaurante de comida rápida que vende pescado frito, el cual se encuentra principalmente en los estados del sur de Estados Unidos.

Nunca había ido a Captain D's porque, en primer lugar, no me gustaba el pescado y, en segundo, yo era de la zona norte. Estaba determinada a agradarle a estas personas, así que no hice ningún comentario sobre la elección del restaurante. Decidí que comería lo que hubiera en el menú y fingiría que me gustaba.

Llegó el día de la cena con los padres. Me arreglé cuidadosamente para verme linda y modesta. Era mi mejor interpretación del tipo de chica que llevas a tu casa a conocer a tu madre y después a la iglesia, pero con la que nunca en la vida pensarías en acostarte. Pedimos los alimentos: pescado frito, papas fritas y croquetas de maíz por todas partes. Rápidamente me di cuenta de que puedes comer cualquier cosa siempre y cuando tenga suficiente salsa tártara, y parecía que todo saldría bien. Fue entonces que sucedió. Sentí unas ganas terribles de vomitar. Tuve que disculparme y correr derecho al baño. Me sentía tan mal que tuve que irme y regresar directamente a mi casa, donde pasé los siguientes dos días en cama. Nunca había estado tan enferma en mi vida. Pero la verdadera historia es lo que sucedió después. Estaba convencida de que había tenido una intoxicación alimentaria. No me importó que, en ese entonces, yo trabajaba en una guardería y había un brote de virus intestinal. No me importó que había tenido

fiebre, dolor muscular y escalofríos, los cuales no son síntomas de intoxicación por alimentos. Tampoco me importó que todos en la mesa comimos lo mismo, y yo fui la única que se enfermó. Rechacé todas las explicaciones racionales. Estaba convencida de que me había enfermado por culpa del restaurante de pescado frito.

Cada vez que veía el logotipo de Captain D's o cualquier publicidad del restaurante, volvía a sentirme mal. Por fortuna, en ese entonces no existían las redes sociales, porque definitivamente hubiera publicado cosas terribles acerca del pobre Capitán. Después de todo, ¿fue él quien me hizo esto!

Nos contamos a nosotras mismas alguna versión de esta mentira todos los días. “Es culpa suya, no mía. Los demás me hicieron esto”.

La realidad es que no fue el restaurante quien me enfermó. Yo ya portaba el virus. Estaba dentro de mí desde antes de que ordenara mi comida. No importa qué alimento hubiera comido, mi estómago estaba preparado y listo para sentirse mal y expulsarlo. Pero era algo que yo no podía ver, porque tenía un punto ciego.

PUNTOS CIEGOS Y FILTROS

Esto nos ocurre a todas cada cierto tiempo en nuestras vidas. No podemos ver que la bomba ya está dentro de nosotras, esperando un detonante. Déjame decirte algo. Cuando te adentras en cualquier situación, sin importar si es buena o mala, no percibes a ese objeto, ese lugar, esas personas de la manera que son, sino de la manera que TÚ eres por dentro. Lo diré de nuevo, para que puedas verdaderamente entenderlo. **No vemos las cosas de la manera en que verdaderamente son, sino de la manera en la que NOSOTRAS somos.**

Por ejemplo, digamos que hay un grupo de personas que te lastimó gravemente. Te trataron mal, dijeron mentiras sobre ti y después, te dejaron de lado. Las heridas del corazón y mentiras que se crearon como resultado de este trauma te darán una percepción sesgada de los grupos en el futuro. Tal vez evites los grupos de personas y las comunidades a toda costa, convenciéndote de que todos son malos. O puede que intentes buscar una comunidad nuevamente, pero si finalmente te animas a unirte a un grupo similar en el futuro, tu obstáculo más significativo para sentirte parte de él será el filtro que creaste a partir de tu experiencia pasada. Lo más probable es que seas muy sensible y le busques defectos, o que te ofendas

rápidamente. Si no has hecho nada de Labor del Corazón, no pasará mucho tiempo antes de que tu corazón comience a gritar “¡Peligro, peligro!” debido a algo que veas a través de tu lente dañada, y que eso te haga irte.

Para volver a desarrollarte en un entorno de comunidad, tendrás que deshacerte de esos filtros al hacer tu Labor del Corazón.

No lo malinterpretes. Todos tenemos filtros, todos tenemos patrones y todos tenemos sistemas de creencias. Ninguna de estas cosas es mala; son los aspectos que integran a la persona que eres y la forma en que ves el mundo a tu alrededor. Pero estos se pueden volver poco saludables y perjudiciales para nuestras vidas en poco tiempo si se basan en otra cosa que no sea la verdad absoluta.

ENTRA BASURA, SALE BASURA

Ya establecimos que nuestros corazones son los espacios que contienen información vital y decisiva para nuestras vidas. Pero ¿qué tal si la información que tenemos guardada ahí no es necesaria? ¿Qué tal si ni siquiera es cierta? ¿Qué ocurre entonces? Nuestro centro de control maestro ahora está siendo manejado por un montón de recuerdos rebeldes que están tomando ideas del libro de jugadas incorrecto y, como resultado, nuestra vida es una

continua racha de pérdidas. No podemos seguir así. En la vida, necesitamos algunas VICTORIAS y para llegar a donde queremos llegar, debemos estar dispuestas a sacar la basura.

UN MUNDO NUEVO

Entonces, adentrémonos en las cajas del corazón y veamos qué es lo que hay dentro en realidad. Muchas de las mentiras, puntos ciegos y filtros que descubrirás durante este proceso serán una gran sorpresa para ti. Puede que incluso, por primera vez, descubras lo mucho que has vivido por debajo de la abundancia en algunas áreas de tu vida.

Para algunas, esta será una época de mucho esclarecimiento. Será como ir a la parte delantera del avión y correr la cortina. Descubrirás que, todo este tiempo, ahí ha habido todo un mundo de toallitas calientes, champaña de cortesía y películas gratuitas. Te vas a preguntar a ti misma “¿Por qué he viajado en clase turista toda mi vida, con espacios abarrotados, asientos que solo se reclinan un centímetro, y un hombre sudoroso al lado?”.

Dios te está invitando a primera clase, a un nivel de vida más alto que el que has experimentado jamás en todas las áreas de tu vida. Aquí, el Espíritu Santo es ese buen amigo

en el que puedes confiar para que revise tus cosas junto contigo, sin juzgar, y ayudarte a decidir qué conservar y de qué necesitas deshacerte. **¡Es hora de revelar para sanar!**

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Crees en la existencia de fuerzas opuestas? ¿Por qué, o por qué no?

¿Qué mentiras te heredó tu familia? ¿Las has heredado a tus propios hijos?

Ahora que conoces el proceso de cómo las mentiras se vuelven nuestra verdad, ¿percibes en tu vida alguna área en la que esto haya sucedido? ¿Qué mentiras se han vuelto tu realidad diaria?

¿A qué cosas has estado culpando y atribuyendo ser “el problema” en tu vida?

¿Crees tener algún filtro negativo o punto ciego? ¿Eres demasiado sensible? ¿Buscas los defectos o te ofendes rápidamente? ¿Frecuentemente tienes malentendidos con otras personas?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

¡Estén alerta! Cuidense de su gran enemigo, el diablo, porque anda al acecho como un león rugiente, buscando a quién devorar. 1 Pedro 5:8 (NTV)

Pues no luchamos contra enemigos de carne y hueso, sino contra gobernadores malignos y autoridades del mundo invisible, contra fuerzas poderosas de este mundo tenebroso y contra los espíritus malignos de los lugares celestiales. Efesios 6:12 (NTV)

Es más fácil conquistar una ciudad fortificada que recuperar a un amigo a quien has ofendido. Levantan sus muros y se vuelve casi imposible recuperarlos. Proverbios 18:19 (TPT)

Los que aman tu palabra tienen gran paz y bienestar, y nunca serán ofendidos. Salmos 119:165 (TPT)

Pero derramo amor inagotable por mil generaciones sobre los que me aman y obedecen mis mandamientos. Éxodo 20:6 (NTV)

Llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo. 2 Corintios 10:5 (NVI)

REVISIÓN DEL CORAZÓN

¡Hurra! ¡Lograste terminar la Parte Dos!

¡Vaya! ¡Cuánto trabajo! Se siente como beber agua de un hidrante, ¿no? No te preocupes; incluso si sientes que tu mente se saturó y no logró captar todo, tu corazón sigue escuchando.

Dediquemos un minuto a revisar qué es lo que nuestros corazones están oyendo antes de continuar con la Parte 3.

Aquí tenemos un resumen.

Establecimos algunas expectativas muy específicas. Involucramos a nuestra fe y tomamos la decisión de que finalmente, estamos listas para rendirnos. Dimos permiso a Dios de hacernos una cirugía del corazón. Le dimos acceso a los lugares más profundos y oscuros de nuestros corazones, donde alojamos nuestras heridas, ofensas y traumas más dolorosos. También prometimos que, cuando estas cosas fueran reveladas, no solo las liberaríamos sino que las someteríamos a la verdad mayor y absoluta.

Estamos comenzando a ver cómo funciona el corazón e incluso algunas de las mentiras que creemos acerca de nuestras vidas. Para muchas de ustedes, ha sido doloroso y

difícil en ocasiones, ¡y me siento muy feliz de que no se hayan rendido!

Ahora, es tiempo de hacer espacio para las cosas buenas. Es tiempo de desempacar estas cajas del corazón con la ayuda del Espíritu Santo, para que tengamos espacio para más. ¿Más qué? Más alegría, más paz, más propósito, ¡y más de quien verdaderamente somos! ¡Nuestra verdadera identidad!

A estas alturas, debería estar ocurriendo cierto grado de revelación en tu corazón, pero espera, aún hay más por venir. Esta semana, se van a empezar a desprender muchas capas, mostrándote lo que hay verdaderamente debajo de ellas. Te recomiendo que dediques mucho tiempo al autocuidado esta semana. Espacios de tranquilidad para reflexionar, descansar y cuidar de tu corazón en proceso de sanación. Recuerda que no hay una “forma correcta” de sanar. No creas que tienes que estar derrumbándote emocionalmente para sanar, ni creas que simplemente porque te estás derrumbando emocionalmente significa que no estás sanando. Cada persona es diferente.

Esta semana, vamos a aprender que algunos traumas están más escondidos que otros, y algunos están escondidos tan profundamente que nos hemos olvidado por completo de

ellos. Por otra parte, hay algunos que están ocultos a simple vista, disfrazados de las áreas problemáticas más significativas de nuestra vida. Te enseñaré esta semana cómo deshacerte de todos ellos. ¡De una vez por todas!

A medida que seguimos avanzando, recuerda:

¡NO HAY ARREGLOS! Tomamos la decisión de que dejaríamos de intentar arreglarnos a nosotras mismas, a las personas que nos rodean y los problemas de nuestras vidas. Recuerda que si pudiéramos arreglar todo esto, ni siquiera estaríamos aquí leyendo este libro. Vaya, si pudiéramos tan siquiera identificar lo que realmente necesitamos arreglar, no estaríamos leyendo este libro. Con suerte, para este momento, ya estamos percibiendo que la mayoría del tiempo, lo que pensamos que está mal en realidad no está mal o, dicho de otro modo, nuestro problema no es realmente nuestro problema, sino algo mucho más profundo en realidad.

¡NO HAY EXCAVACIONES! Si eres como yo, seguro quieres ir al grano y terminar con este tema de la sanación para poder pasar al tema de la vida abundante. Yo soy el tipo de chica que prefiere andarse sin rodeos. Si tú también eres así, puede que quieras pasar inmediatamente a tratar algunos de tus “traumas conocidos” o las cuestiones que

asumes que deben estar causando todos tus problemas. Por ejemplo, el abuso sexual de la infancia o la traición de tu ex mejor amiga. Estás deseando tomar a ese toro por los cuernos y convertirlo en un par de zapatos y un bolso. No tan rápido, señorita; ya sabes lo que dicen por ahí: ¡nunca supongas nada! A menos que el Espíritu Santo esté destacando para ti ese recuerdo o evento en específico, tienes que esperar a que salga a la luz. Hay una estrategia para hacer esto, y tienes que dejar que el Espíritu Santo te indique el camino. Si excavas raíces profundas, dañarás a la planta. Debes esperar a las lluvias. Las lluvias del amor y la presencia de Dios vendrán y ablandarán el suelo de tu corazón. Quitarán la tierra del camino para que puedas ver las raíces de tu corazón con más claridad.

Esto se trata completamente de la rendición; simplemente, sigue dando permiso al Espíritu Santo todos los días de mostrarte lo que no puedes ver, permiso de ayudarte a desempacar la pesada carga que llevas en el corazón. Si lo haces, te asombrarás de lo que sucede.

PARTE TRES

DESEMPACAR LAS CAJAS DEL CORAZÓN

7

Revelar para Sanar

“No causaré dolor sin permitir que algo nuevo nazca”, dice el Señor. Isaías 66:9 (NCV)

En este punto, es necesario que recordemos que Dios no quiere causarte más dolor. Él no quiere exponerte ni hacerte quedar como una tonta, ni tampoco traer de vuelta cosas de tu pasado que te causen más sufrimiento. Ciertas cuestiones se destacan para ti en estos momentos porque siempre han estado ahí, independientemente de si ya lo sabías o no, rondando en el fondo de tu mente y afectando tu vida diaria. Es como tener abiertas aplicaciones extras en tu teléfono: no estás consciente de ellas, pero aun así agotan tu batería todos los días. Estas cuestiones que están saliendo a la luz son las razones ocultas por las que nunca has podido salir adelante en tu vida, las razones por las que das un paso al frente y tres pasos atrás. Estas cuestiones, que nos hemos convencido a nosotras mismas que ya no pueden lastimarnos, en realidad nos están

matando lentamente desde el interior. La realidad es que ojos que no ven no significa corazón que no siente.

Echemos un vistazo a las cosas que están surgiendo y las cuestiones que estamos recordando y sintiendo. Sé que te pueden parecer desagradables al principio, pero no apartes la vista. Estoy aquí contigo; todas las hermanas que están leyendo este libro están aquí contigo y, lo que es más importante, el Espíritu Santo está aquí contigo. Sé que duele, pero este no es el dolor común y corriente. Es el dolor de la sanación.

¿Qué hay en tus cajas del corazón?

¿Los recuerdos de un abuso sexual?

¿Un divorcio? ¿Violencia?

¿Acoso? ¿Una situación de bancarrota? ¿La pérdida de algún hijo, padre o pareja?

¿Una violación? ¿Un aborto? ¿Abandono? ¿Rechazo?

¿Todas las relaciones que han salido mal, con amigos, amantes y demás?

Puede que estén surgiendo cuestiones que nunca hubieras considerado como traumas, y eso es porque las cuestiones que rompen nuestro corazón son distintas para cada quien.

No creas que solo porque nada “grande” te ha ocurrido en la vida significa que no puedas tener un corazón roto.

¿Qué hay de la infancia problemática y todas sus heridas? Las heridas de la infancia y la violencia son cuestiones que comúnmente se ocultan en cajas del corazón mohosas. Cuando somos niñas, no tenemos el vocabulario ni la comprensión siquiera para explicar cómo nos sentimos sobre lo que nos está pasando. Muchas no tienen otra opción más que disociar y guardar esas heridas para otro día, como una cápsula del tiempo de traumas que espera su momento de ser abierta por una versión futura de nosotras mismas con más herramientas.

CREO QUE TENGO LA CAJA DE ALGUIEN MÁS

Cuando estaba en la escuela, hicimos cápsulas del tiempo. Tu profesor te pedía que pusieras algunas cosas en una caja, bolsa, o sobre que fueran representativas de tu vida actual, y después enterraban la cápsula en la tierra para que la desenterraras cuando estuvieras en un grado distinto en unos cuantos años. No sé a quién se le ocurrió la idea ni por qué, pero estoy convencida de que nada se enterraba nunca. Estoy segura de que las guardaban en algún armario del almacén de la escuela, o que incluso las perdían, porque cuando abrimos nuestras cápsulas, ni

siquiera reconocí las cosas que había en la mía. ¿Todo esto era mío? Me parecían vagamente familiares, pero no sentía ninguna clase de conexión significativa con ninguna de ellas.

Puede que eso mismo te esté sucediendo en estos momentos. Están surgiendo recuerdos aislados que parecen demasiado vagos o genéricos. Puede que te estés preguntando a ti misma “¿Esto me sucedió a mí, o lo vi en un episodio de mi programa favorito de cuando era niña?”. Habrá cosas en nuestros corazones que habrán estado enterradas a tanta profundidad, por tanto tiempo, que ya ni siquiera somos conscientes de ellas y, cuando recién salgan a la superficie, podríamos experimentar una sensación de desconexión o disociación. Incluso somos reacias a admitir que son nuestras, porque se siente como si le pertenecieran a alguien más y, de alguna forma extraña, así es.

Cuando hay trauma, nos fragmentamos. Es algo que abordé en la primera mitad del libro. Es fundamental que entendamos que estos eventos no solo nos lastiman, sino que crean versiones diferentes de nosotras en realidad. Ese evento creó a una tú diferente, a una TÚ llamada Superviviente. Esto no necesariamente es malo; en realidad, es un mecanismo de defensa y supervivencia,

pero en el proceso de revelar para sanar, podría provocar que sientas confusión, desconexión o, tal vez, nada en absoluto. No te preocupes y tan solo mantente abierta; a medida que los pedazos de tu corazón vuelvan a unirse, te sentirás más y más conectada con los lugares que necesitan sanar.

SENTIR LOS SENTIMIENTOS PARA SANAR LOS SENTIMIENTOS

Puede que también experimentes emociones aleatorias que surgen de estos espacios de almacenamiento en tu corazón, pero que no se relacionen con ningún recuerdo, evento o persona en específico. Esto también es bastante normal. No descartes estas emociones por considerarlas ilegítimas simplemente porque no te dan el contexto que justifica su existencia. Como mujeres, a menudo no tenemos el tiempo de desconectarnos y sentir nuestros sentimientos. Nos vemos obligadas a seguir adelante por el bien de todas las personas que dependen de nosotras. Somos como Scarlett O'Hara en *Lo que el viento se llevó*: “No puedo pensar en esto en este momento o me volveré loca; pensaré en esto mañana”. ¿Alguna vez te has dicho a ti misma “No puedo permitirme llorar acerca de esto porque si empiezo, temo no parar nunca”? Yo sí, en muchas ocasiones. Estas emociones que salen a flote en estos momentos son

simplemente todas las cosas que nunca te has dado el permiso de sentir ni trabajar. Es algo bueno que estén surgiendo ahora, y no están pidiendo otra cosa que ser reconocidas y sentidas.

LO DESCONOCIDO Y LO CONOCIDO

Todos los recuerdos específicos de tu pasado que se están revelando ahora probablemente van a caer en una de dos categorías: **lo desconocido y lo conocido**. Puedes considerarlo como el equivalente de ese espacio de almacenamiento en tu casa en el que sabes lo que hay dentro de las cajas más cercanas a la puerta, pero ya olvidaste qué es lo que hay hasta el fondo.

Lo desconocido

Hace muchos años, una gran amiga tuvo un aborto espontáneo. Ese evento sacó a relucir todo el dolor que había estado guardando en relación con la pérdida de mi propio bebé. Hasta ese entonces, mi aborto espontáneo había sido una de las cuestiones que había bloqueado por completo. Estaba guardado tan dentro de mi corazón roto que ya ni siquiera era consciente de él. Era parte de lo desconocido, o a lo que llamo una fuga de gas. Lo llamo así porque las fugas de gas son prácticamente indetectables hasta que se genera una chispa, ¡y a menudo, una

explosión! Este tipo de recuerdos pueden ser revelaciones muy duras, porque parecen venir de la nada. Y así como sucede con una explosión de gas en la sala de estar, pueden hacer bastante daño. La buena noticia es que están surgiendo justo ahora, en un ambiente controlado. Un ambiente controlado por el Espíritu Santo. Fuera del entorno de una cita divina como esta, estos traumas usualmente son revelados o detonados por un trauma o situación nueva y devastadora, cualquier cosa que pone tu vida de cabeza y la sacude para que todos los pedazos salgan y queden a la vista de todos. Las personas a menudo se refieren a esto como tener un “colapso nervioso” o un “brote psicótico”.

JENNY

En 2007, ayudé a liderar la apertura de una clínica integral para mujeres. Estaba diseñada para ser un espacio en el que las mujeres pudieran tomar decisiones informadas sobre su salud reproductiva. Había un gran entusiasmo en la comunidad con respecto a la apertura de la clínica y docenas de mujeres se inscribieron para ofrecer su servicio voluntario como personal y consejeras. Durante el proceso de capacitación, la instructora se enfermó, por lo que me llamaron para que cubriera su lugar. “No hay problema”, pensé. “Soy instructora. Será pan comido”. No me di

cuenta de que tendría que cubrir el día en que aprenderían sobre el aborto y el embarazo en crisis. Rayos. Yo no sabía nada aún sobre este tema y me preocupaba pensar que la gente tendría preguntas. Me sentí muy aliviada cuando descubrí que no tendría que dar la clase, sino simplemente mostrar algunos videos cortos. Lo que no sabía era que estos videos explicaban a detalle, e incluso mostraban con ultrasonidos, el procedimiento entero del aborto.

Si nunca has tenido un aborto ni conoces a nadie que haya tenido un aborto, probablemente solo hayas escuchado acerca del tema en la temporada de elecciones, cuando se aprueba alguna nueva ley o quizás en alguna película por ahí. Pero es algo que realmente no toca tus fibras sensibles sino hasta que te enfrentas cara a cara con él y con las mujeres que lo han vivido. Yo estaba por tener mi primera experiencia con el trauma relacionado con el aborto. Mientras ponía el segundo video, me sentía profundamente perturbada y estaba haciendo mi mayor esfuerzo por procesar lo que acababa de ver. Cuando me volteé, me di cuenta de que varias mujeres habían salido de la sala y otras permanecieron sentadas, con lágrimas corriendo por sus rostros. Salí al pasillo a ver qué había pasado y vi que varias mujeres lloraban de manera descontrolada.

Coincidentemente, una de estas mujeres era mi vecina de al lado, Jenny. Me acerqué a ella para reconfortarla y, entre sollozos, me contó que ella había abortado. Cuando tenía 20 años, su padre la había llevado desde Sudáfrica (donde era ilegal) hasta Londres para realizarse el procedimiento. Teníamos aproximadamente la misma edad, así que estamos hablando de la década de los noventa, una época en la que aún no había abortos asistidos por ultrasonido. Una época en la que muy poca información se daba a conocer públicamente sobre el proceso o las consecuencias. Esta mujer preciosa se enfrentó cara a cara a lo **desconocido**. A pesar de que había tenido un aborto, no estaba familiarizada con lo que verdaderamente implicaba o la forma en que se hacía hasta ese momento. Ahí estaba ella, una mujer casada con dos hermosas hijas, pensando que se había inscrito para hacer algo bueno, para ayudar a otras. Y de pronto, ¡PUM! ¡Una explosión, de la nada! Esta información nueva destrozó su corazón como una bomba atómica y, puesto que Jenny era mi vecina, me tocó ver de primera mano la destrucción que este secreto del alma causó.

Unos cuantos días más tarde, a mitad de la noche, nos pidieron a mi esposo y a mí que saliéramos a la calle cuando la ambulancia vino a llevarla al hospital para

someterla a una evaluación psiquiátrica. La habían encontrado vagando por las calles del vecindario, tocando puertas y pidiendo a la gente que acabaran con su vida. Este fue el inicio de un largo proceso de sanación para esta familia. Por fortuna, Jenny pudo recibir la ayuda que necesitaba para sanar y superar su tragedia. Pero esto no les sucede a todos.

Ese es uno de los principales motivos por los que escribí este libro. A pesar de que la historia de Jenny parece ser un ejemplo extremo, nunca sabemos cuándo estallarán esas fugas de gas que están profundamente guardadas en nuestros corazones. Nunca sabemos qué es lo que las detonará, ni todas las mentiras que comprenden. Estamos trabajando el material de este libro paso a paso para desactivar esas bombas antes de que exploten. Muchas personas pasan años y años ignorando el dolor misterioso de sus corazones, sin preocuparse nunca por analizar con más profundidad lo que podría potencialmente ser la causa, hasta que un día los deja tumbados de espaldas. No tiene por qué ser así.

Lo conocido

Lo desconocido siempre da miedo. Pero existe también otro tipo de trauma que se te está revelando en este momento. Estos son los traumas conocidos, o las cosas que te sucedieron de las que estás plenamente consciente. De hecho, estás tan consciente de ellas que inviertes la mayor parte de tu energía inconsciente tratando de evitar que te vuelvan a suceder en la vida. Esto es algo que nunca admitirías; es por ello que es inconsciente. Para tu mente consciente, estos traumas ya quedaron archivados en la gaveta de “Ya lo superé”.

¿Recuerdas mi analogía de la rodilla? Estas son las cosas de nuestras vidas para las que decimos “Ah, ¿esa cosa vieja? Es inofensiva, ¡ya no me afecta!”. Esta afirmación es verdad solo a medias. Sí, en la actualidad ya no nos afecta, pero no es inofensiva. Ya no sentimos ningún dolor reconocible porque alteramos nuestras vidas para adaptarnos al dolor. Vamos de puntillas por la vida, caminando despacio y con mucho cuidado para evitar cualquier cosa que pudiera traer ese trauma de vuelta a la vida. Evitamos cosas como ver a nuestras familias, ir a la iglesia, conducir, ir a lugares públicos, tener amigos íntimos, tener hijos, salir con alguien, casarse, tener relaciones sexuales; incluso podría ser algo tan simple como evitar decir a otros que no.

Inclusive, puede que empecemos a alterar tanto nuestras vidas que nos mantengamos alejadas de todas las personas, lugares y cosas que tememos que pudieran ser un detonante, de tal suerte que nuestras vidas se van reduciendo cada vez más.

Inventamos toda clase de excusas sobre por qué cambiamos nuestras vidas en esta dirección, excusas como “Realmente disfruto estar sola” o “No todas las personas quieren tener hijos”, pero la razón principal es el miedo. El **miedo**, ya sea consciente o no. Hacemos estos cambios para evitar cualquier cosa que pudiera traer a la luz estos lugares heridos y sin sanar de nuestros corazones. Creamos estos estilos de vida e identidades alternativas, falsas, para asegurarnos de que todo lo de nuestro pasado se mantenga empacado en su pequeña caja, donde no puede herirnos.

En resumen, queremos evitar el dolor y para ello, debemos tener el control total.

Sé unas cuantas cosas sobre la evasión y el control. Sufrí de trastorno de pánico por 15 años. Una de las características de este trastorno es que evitas los lugares en los que has tenido un ataque de pánico porque el simple hecho de pensar, ver, oler o escuchar ese lugar es suficiente para desencadenar otro ataque. Muy pronto, tienes que evitar

tantos lugares que ya ni siquiera sales de tu casa. Esto es lo que provoca la agorafobia o el miedo a perder el control o estar en situaciones en las que es difícil escapar. Crees que tienes el control, pero la realidad es que poco a poco te estás convirtiendo en una prisionera de tu propio hogar, cuerpo y vida.

Eso es lo que hacemos con estos *traumas conocidos*: protegemos nuestras vidas para poder mantener el control total de lo que experimentamos. En vez de deshacernos del trastorno de nuestras vidas y desempacar estas heridas, tratamos de coexistir con ellas.

TIGRES ENJAULADOS Y SERPIENTES MASCOTA

Recientemente, escuché dos historias perturbadoras en las que ciertas personas habían criado a animales peligrosos e inusuales como mascotas. En una historia, la persona tenía un tigre, y en la otra, era una serpiente pitón. Estos animales eran pequeños cuando llegaron a estas personas, y estoy segura de que esto fue parte de la razón por la que creyeron que los podrían controlar. Pero a medida que los alimentaban, estos crecían y crecían y crecían. Publicaban fotos de ellos mismos alimentando a estos animales peligrosos, cuidándolos y jugando con ellos. En ocasiones, incluso parecía que estos animales sentían un afecto

genuino por sus dueños. Este patrón continuó hasta que un día, de la nada, ambos dueños fueron encontrados sin vida, atacados por sus mascotas. Ahora, es un hecho que la mayoría de los seres humanos escucharían estas historias y dirían “¿Qué rayos pasa con esta gente?!” , pero la mayoría hacemos lo mismo.

Colocamos estos traumas pasados potencialmente peligrosos en jaulas dentro de nuestro corazón, y tratamos de domarlos o controlarlos.

Convivimos con estos depredadores del corazón y fingimos que es posible domesticarlos, olvidándonos de que el único propósito de su existencia es matarnos. El dicho de que “lo que no te mata, te fortalece” no es cierto. Lo que no te mata solo espera otra oportunidad. Pactamos tratados con estos enemigos de la abundancia y cada año, estos tratan de negociar un poco más de espacio en nuestros corazones. Necesitamos tomarlos en serio y detenerlos antes de que ellos nos detengan. Expulsarlos de una vez por todas. Es hora de que dejemos simplemente de sobrevivir en esta vida y que comencemos a vivirla a plenitud.

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Crees que Dios es bueno? ¿Crees que Él no desea que sufras dolor?

¿Qué es lo que está saliendo a la superficie desde el interior de tu corazón?

¿Te sientes desconectada de alguna de las cuestiones que están surgiendo?

¿Qué sentimientos están apareciendo? ¿Te da miedo sentir estos sentimientos?

¿Está saliendo a la superficie algo desconocido? En el pasado, ¿alguna vez te has topado con uno de estos recuerdos “fuga de gas”? ¿Qué lo trajo a la superficie? ¿Qué consecuencias tuvo?

¿Qué traumas conocidos están destacando en estos momentos para su sanación completa?

¿Qué cambios has hecho en tu vida después de estos traumas para adaptarte a tu dolor?

¿Qué excusas te has inventado para estos cambios en tu vida?

¿En qué áreas de tu vida estás consciente de que no estás viviendo a plenitud, sino simplemente sobreviviendo?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Puesto que esta lámpara de revelación ahora brilla dentro de ti, nada te será oculto; todo se revelará. Cada secreto del reino se desvelará y quedará al descubierto, dado a conocer por la luz de la revelación. 18 Así que presten mucha atención a sus corazones cuando escuchen mis enseñanzas, porque para aquellos con los corazones abiertos, se les brindarán incluso más revelaciones hasta desbordarlos. Y para aquellos que no escuchen con los corazones abiertos, la poca luz que piensan que tienen se les quitará. Lucas 8:17-19 (TPT)

Todos los oprimidos pueden acudir a ti como refugio en tiempos de angustia, el escondite perfecto. Salmos 9:9 (TPT)

Envíame una señal milagrosa para demostrarme cuánto me amas, para que aquellos que me odian la vean y se avergüencen. ¿Qué no saben que tú, Señor, eres mi consuelo, el que viene en mi ayuda? Salmos 86:17 (TPT)

8

Prosperar, no sobrevivir

¡Cielos! Esto de sobrevivir exige demasiado esfuerzo y, con el tiempo, hace que terminemos por dejar de disfrutar nuestras vidas. Cuando se tiene el corazón roto, vivir puede ser agotador. Tenemos todas estas reglas internas que hay que seguir para mantenernos a salvo, nos imponemos a nosotras mismas y a los demás todas estas limitaciones y restricciones para que nadie nos pueda hacer daño de nuevo. Es demasiado, y es difícil de mantener. ¿De qué sirve haber sobrevivido a las cosas que nos sucedieron si no podemos disfrutar del resto de nuestras vidas?

Podemos *sobrevivir o vivir*, ¡pero no hacer ambas cosas! Vivir en modo supervivencia es vivir eternamente esperando a que caiga la guillotina sobre nuestras cabezas. Todo el tiempo estamos alertas, vigilando a los depredadores de nuestro corazón para asegurarnos de que no se escapen de sus jaulas y nos derroten. Nos dejamos puestos los guantes de boxeo permanentemente, a la espera del momento en el que tengamos que defendernos y

pelear. En tiempos de guerra, no nos podemos dar el lujo de amar. Tenemos que cuidarnos las espaldas y asegurarnos de que no nos estén engañando ni se estén aprovechando de nosotras. No pasa mucho tiempo antes de que nos volvamos desconfiadas y cínicas. Esas mentiras en las que creemos, las cuales ahora están tan arraigadas en nuestras vidas cotidianas, hacen que nuestros corazones comiencen a endurecerse y oscurecerse, y ni siquiera somos capaces de reconocer cuánto nos hemos alejado de una vida de abundancia.

CORAZONES DUROS = VIDAS DIFÍCILES

Voy a endurecer mi corazón, voy a tragarme mis lágrimas. - Quarterflash, 1981

Con los filtros de superviviente, siempre utilizaremos la palabra *difícil* para describir a la vida. Hablamos acerca de lo difícil que ha sido este año o lo difícil que se ha vuelto una relación. Estoy segura de que lo escuchas todo el tiempo: “La soltería es difícil, el matrimonio es difícil, la crianza es difícil, perder peso es difícil, trabajar es difícil”. En pocas palabras, **la vida es difícil**.

Vale, seamos honestas; quizás no solo lo hemos escuchado, sino que nos lo hemos dicho a nosotras mismas en un par

de ocasiones, y con un par de ocasiones, quiero decir un par de millones de veces. Cuando tenemos estos filtros, es muy fácil comenzar a ver la vida como un fastidio que tenemos que soportar, un mar tormentoso que navegar, un acertijo que descifrar, una crisis que manejar o, simplemente, como trabajo difícil y agotador. **La realidad es la siguiente: La vida es difícil únicamente porque nuestros corazones son duros.**

Recuerda que lo que sea que creas en tu corazón se convierte en tu realidad. ¿Qué tal si te dijera que Dios no diseñó ninguna de estas cosas de la vida para que fuera difícil, y que se han vuelto difíciles únicamente porque nuestras heridas del corazón han endurecido nuestros corazones en esas áreas? ¿Qué tal si te dijera que puedes vivir con gracia y soltura en cada una de estas áreas y, en vez de que la vida sea trabajo difícil, la vida sea una aventura hermosa?

NO PUEDES BORRAR, DEBES REEMPLAZAR

Si deseamos vidas asombrosas llenas de gracia y belleza, nuestros corazones deben estar llenos de gracia y belleza. Sería fantástico si pudiéramos deshacernos de toda la chatarra que contienen y que provocan que la vida sea tan fastidiosa. Tan solo presiona el botón de “eliminar”, bórralo todo y comienza desde cero.

Leí una historia sobre una mujer que hizo eso, justamente. Se le considera uno de los primeros casos documentados de amnesia. A consecuencia de un accidente, perdió todos los recuerdos de su vida completamente. No recordaba una sola cosa. Ahora, normalmente consideraríamos a esto como una tragedia, pero en su caso, la vida que olvidó no era una buena vida. Nunca había podido superar su infancia problemática, así que su vida actual era difícil, sus relaciones eran disfuncionales, su salud mental era inestable y no estaba viviendo su vida a plenitud. Este accidente se volvió un punto de inflexión para ella, y una vida que parecía estarse yendo por el drenaje de pronto dio un giro dramático. La comunidad médica estaba tan sorprendida por su pérdida total de memoria que la convirtieron en una celebridad. Acudieron doctores y especialistas de todas partes del mundo a conversar con ella y estudiar su caso. Ella se involucró mucho en su

propio tratamiento y, con el tiempo, adquirió un gran conocimiento con respecto a las lesiones cerebrales traumáticas y la pérdida de memoria. Como resultado de este conocimiento, se convirtió en una conferencista y oradora cotizada. Era como si toda su vida hubiera sido borrada y reemplazada con una mucho mejor.

¿No sería increíble? El único problema es que perderías todos los buenos recuerdos y experiencias junto con los malos. Eliminarías las lecciones y la sabiduría que obtuviste de esos periodos de tu vida. Hay momentos en los que a todas nos encantaría hacer lo que hace el personaje de Jim Carrey en la película *Eterno Resplandor de una Mente sin Recuerdos*: hizo que las personas que lo lastimaron o las experiencias que lo hirieron se eliminaran de su memoria. Pero ya que esto no es posible, Sí hay algo que PODEMOS hacer y que es incluso mejor que borrar el pasado, y eso es reemplazarlo. Ahora, no te emociones tanto; no voy a darte el secreto para viajar en el tiempo. No tengo una máquina mágica que te permita regresar y cambiar las cosas. Pero aunque no puedas reemplazar los eventos reales que ocurrieron en tu vida, sí puedes reemplazar las mentiras que creíste y, aún más importante, las promesas que hiciste como resultado. Las heridas que experimentamos a lo largo de nuestras vidas nos hacen

sentir tristes, y cuando estamos tristes, es cuando surge el enojo. **El enojo siempre es el defensor.** Siempre aparece cuando esas partes heridas y vulnerables de nuestro corazón se sienten amenazadas. Me gusta imaginármelo como el **guardaespaldas del dolor.**

Cuando hay enojo, nos sentimos fuertes y comenzamos a hacernos promesas internas: “Nadie volverá a hacerme daño de nuevo”, “Ya no me importa nadie”, “No puedo confiar en nadie”, “Nunca voy a ser como mi madre/padre”, “No me volverán a ver a la cara nunca”, “Nadie va a decirme qué es lo que debo hacer”, “No puedo contarle a nadie sobre esto”, “De ahora en adelante seré perfecta, para que nadie pueda rechazarme”. Tomamos la decisión de endurecer nuestros corazones, y tiene sentido en ese momento. Pensamos que, si hacemos estas promesas y levantamos murallas alrededor de nuestro corazón, podemos mantener fuera todo lo malo. Lamentablemente, las murallas son eficaces para mantener fuera, pero no son buenas para dejar entrar. Y para dejar de sobrevivir y comenzar a vivir, debemos ser capaces de dejar entrar, y mucho. A medida que las mentiras y sus promesas correspondientes surjan, tenemos que reemplazarlas con la Verdad Mayor de la Palabra de Dios. El problema es que eso es imposible de hacer con un corazón duro. Con

nuestros corazones endurecidos, la Verdad Mayor no puede penetrar estas áreas problemáticas lastimadas ni transformar nuestras vidas.

LA PARÁBOLA DEL SEMBRADOR

Jesús fue un gran narrador de historias. Para las personas cuyos oídos espirituales estaban abiertos, Sus historias les cambiaban la vida. Esto es porque no eran solo historias, sino revelaciones profundas sobre cómo funciona la transformación personal. Una de mis historias favoritas es sobre un agricultor que sale a cultivar sus campos y encuentra diversos tipos de suelo. Toda semilla es buena, pero no todo el terreno lo es. Algunas semillas caen en terreno duro, y se quedan ahí, en la superficie, sin tener siquiera la oportunidad, y vienen las aves y se la comen. Algunas semillas terminan en terreno pedregoso, en el que echan algo de raíz, pero se secan rápidamente. Y otras semillas caen entre espinos y maleza, terreno en el que crecen rápidamente pero, con el tiempo, terminan por ahogarse debido al ambiente que las rodea.

El último tipo de terreno en la historia es el terreno bueno. La semilla puede echar raíz profundamente en la tierra y empieza a dar frutos buenos y abundantes. Siempre es divertido leer estas historias en la Biblia porque la mayoría

de las personas que escuchaban estas historias de Jesús no tenían idea de qué estaba hablando, simplemente Lo seguían, esperando presenciar un milagro. Para ellos, Él es como tu tío Alfredo, que está un poco loco y cuenta historias raras, pero con quien convives y a quien escuchas de todos modos, porque al final siempre te enseña algún truco, como sacarte una moneda de la oreja.

Sin embargo, había personas a quienes Jesús llevaba aparte y les contaba el verdadero significado de estas historias. Personas a quienes estaba entrenando para un propósito más grande. Pienso que NOSOTRAS somos esas personas a quienes Dios está llevando aparte para explicarles estas revelaciones más profundas. Para que podamos vivir con abundancia y ser las transformadoras del mundo que fuimos llamadas a ser.

Cuando Jesús explicó la historia, Él dijo que el terreno era nuestros corazones y la semilla era la Palabra de Dios. Como puedes ver, la calidad de la tierra de tu corazón influye en si la Palabra de Dios puede entrar, echar raíz y crear abundancia en tu vida. Echemos un vistazo a los distintos niveles de dureza en nuestros corazones.

Tierra árida

Esta tierra del corazón es dura como cemento. Algo terrible ocurrió en esta área de tu corazón. La muerte de un hijo, una tragedia horrible, un abuso que te cambió la vida. Yo le llamo un páramo árido. Nada puede crecer ahí, no es un lugar que visitemos y, en muchos casos, ni siquiera admitimos que esta área de nuestro corazón existe. En cuanto la Verdad Mayor de Dios toca esa área de nuestro corazón, rebota inmediatamente, y las mentiras que creemos en esa área la dominan y la desechan.

Tierra pedregosa

Esta tierra del corazón está llena de escombros. Se ve bien por fuera, pero carece de profundidad. Las rocas de la ofensa, el orgullo y el dolor la han vuelto superficial. La verdad puede encontrar algunas pequeñas grietas en el suelo para introducirse, pero nunca echar raíz a profundidad y por el tiempo suficiente para crear algún cambio significativo en tu vida. Con la primera gran tormenta que aparezca en tu vida, se verá arrancada de raíz y desaparecerá.

Tierra cubierta de maleza

Esta tierra del corazón está repleta de creencias falsas. No se le ha dado un buen cuidado ni protección, y ha caído en ella toda clase de semillas y dado cualquier clase de frutos. Así que está plagada de verdades inferiores, cosas como los “hechos”, las opiniones predominantes de la cultura, el consejo de los presuntos expertos, y la racionalización de tu mente humana. Cuando la Verdad Mayor entra a esta tierra, puede crecer por un rato, pero con el tiempo, todas las otras cosas que crecen ahí terminan por asfixiar sus raíces y no puede dar fruto.

Tierra buena

Esta tierra del corazón está lista para una siembra abundante. Ya fue desmalezada, se retiraron las rocas, se aró y se encuentra suave y lista para la semilla de Dios. La Verdad Mayor entrará en esta tierra y echará raíces firmes, y ni la peor de las tormentas podrá arrancarla, y hará que tu vida se convierta en un hermoso jardín de abundancia con frutos perpetuos.

En cualquier momento de nuestras vidas, es probable que tengamos más de un tipo de estas tierras en nuestros corazones. Dios desea que todas las áreas de nuestras vidas desborden Su verdad y abundancia. Para que esto ocurra,

es necesario que hagamos algo de trabajo de poda, arado y siembra con la ayuda del Espíritu Santo.

Ven, Espíritu Santo, ¡ara mi corazón!

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Esperas enfrentarte a alguna lucha en alguna área de tu vida? ¿Esperas que las cosas no salgan bien o esperas una lucha?

¿Crees que te has vuelto cínica en alguna área de tu vida? ¿En cuál? ¿De qué forma eres pesimista con respecto a esa área de tu vida?

¿Qué áreas de tu vida describirías como “difíciles”? ¿Por qué piensas que son difíciles?

¿Hay algo o alguien a quien quisieras poder borrar de tu memoria?

¿En qué áreas de tu vida existe enojo? ¿Qué recuerdos aún te hacen enojar?

¿Has hecho promesas en respuesta al dolor? ¿Qué promesas has hecho? Considera incluso las que hayas hecho en tu infancia.

¿Qué tipo de tierra hay en cada una de las áreas de tu corazón? (Ejemplo: Tierra árida: Mis finanzas. Motivo: Porque me divorcié y tuve que declararme en quiebra. Lo perdí todo, embargaron mi auto, no pude obtener ningún crédito y actualmente, no creo que alguna vez pueda recuperarme económicamente.)

Tierra árida:

Tierra pedregosa:

Tierra cubierta de maleza:

Tierra buena:

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Permanecerá firme, como un árbol floreciente plantado por el diseño de Dios, profundamente arraigado por los riachuelos de la dicha y dando fruto en cada temporada de su vida. Nunca se seca, nunca desmaya; siempre bendecido, siempre próspero. Salmos 1:3 (TPT)

Aléjate del enojo y la venganza. Que la envidia se mantenga lejos de ti, pues solo conduce a las mentiras. Salmos 37:8 (TPT)

Controla tu carácter, porque el enojo es el distintivo de los necios. Eclesiastés 7:9 (NTV)

Honramos en gran manera a quienes resisten con firmeza en tiempo de dolor. Por ejemplo, han oído

hablar de Job, un hombre de perseverancia. Pueden ver cómo al final el Señor fue bueno con él, porque el Señor está lleno de ternura y misericordia. Santiago 5:11 (NTV)

Envía tu misericordia bondadosa para consolarme a mí, tu siervo, justo como prometiste que lo harías. Salmos 119:76 (TPT)

9

Corazones sanos, sanados y completos

*Les daré un corazón que me reconozca como el Señor. Ellos serán mi pueblo y yo seré su Dios, porque se volverán a mí de todo corazón.
Jeremías 24:7 (NTV)*

Llegamos a la mitad de la Parte Tres, y espero que cada vez estés más lista para dejar ir todos esos filtros, puntos ciegos e identidades falsas, MÁS los traumas, las mentiras y promesas que los crearon. Nos han secuestrado de nuestro estado natural como hijas de Dios, un estado en el que somos amadas, estamos protegidas y rebotamos bendiciones, para colocarnos en un estado antinatural en el que somos supervivientes que tienen que esforzarse, valerse por sí mismas, conformarse con menos y siempre cuidarse las espaldas.

Esta es la parte de tu historia en la que el Espíritu Santo retira todas esas capas falsas y descubre a la verdadera tú.

Existe una verdadera TÚ, la TÚ que Dios ha conocido desde el principio de los tiempos, y hablaremos extensamente acerca de esa verdadera tú en la Parte Cuatro. Me entusiasma tanto que conozcas a esta versión de ti, ¡porque la verdadera tú es fantástica! El otro día, estaba conversando con una joven y ella me dijo “Realmente no tengo nada de especial”. Esa era una de sus identidades falsas hablando. Muchos de los pensamientos negativos que tenemos sobre nosotras mismas son los pensamientos e ideas que provienen de estas personalidades alternas inducidas por el trauma. Puede que creas lo mismo acerca de ti. “Soy una chica común y corriente, no tengo nada de especial”. Tan solo espera; a medida que la verdadera tú comience a salir de su capullo, vas a quedar completamente deslumbrada no solo por lo única que eres, sino por lo grandes que son los sueños que pertenecen a tu corazón auténtico.

Para que regresemos a nuestro estado natural como hijas de Dios, tenemos que permitir al Espíritu Santo que haga un poco de trabajo de jardinería, que arranque las mentiras desde la raíz, que retire las rocas y la maleza y que airee el suelo duro. Esto hará que nuestros corazones se suavicen de nuevo y revelarán la verdad superior de Dios sobre

quiénes somos, y las vidas para las que nacimos por fin podrán activarse.

La transformación de la Labor del Corazón ocurre a través de un proceso que se divide en tres partes: **Arrepentimiento, Confesión y Perdón.**

Primero, vamos a dejar de aceptar las mentiras y las promesas que se nos revelaron durante este mes a través del **Arrepentimiento.**

Después, reconoceremos, mediante la **Confesión**, las cosas que nos hemos hecho a nosotras mismas y a otros cuando actuábamos bajo la influencia de estas mentiras y lo que hoy sabemos que son identidades falsas.

Finalmente, nos liberaremos a nosotras mismas y a aquellos que nos han lastimado, y nos reconectaremos con nuestro yo original y auténtico a través del **Perdón.**

Con estas tres herramientas espirituales y la ayuda del Espíritu Santo, recuperaremos nuestro corazón sano, sanado y completo.

ARREPENTIMIENTO

La mayoría de las personas, al pensar en la palabra *arrepentimiento*, piensan en sentir remordimiento o tristeza sobre algún tipo de pecado personal. Si bien el arrepentimiento sí abarca parte de ello, es algo mucho más grande que simplemente sentirse culpable por las cosas que has hecho o estás haciendo mal en tu vida. Muchas veces, nos sentimos mal por algo pero, después de un tiempo, comenzamos a hacerlo de nuevo, y volvemos a sentirnos mal, pero aun así no nos detenemos. Este ciclo del pecado es lo que genera vergüenza, condena y culpa. El arrepentimiento auténtico romperá el ciclo y nos liberará de las mentalidades detrás de estos patrones. Es por esto que, como parte de la Labor del Corazón, tenemos que arrepentirnos. Una vez que nuestros corazones cambien, nuestras vidas lo harán. Nunca nos vamos a liberar de esa conducta que es tan indigna de nosotras sin una transformación del corazón y sin antes haber sanado de la mentira que es el verdadero catalizador detrás de ese pecado habitual.

Podemos definir simplemente al *arrepentimiento* como “un cambio de mentalidad o de corazón”.

Es una rendición personal, absoluta e incondicional ante Dios. También es el reconocimiento total de que Dios es el Rey, o como me gusta plantearlo, Dios es Dios y tú no. Cuando reconocemos el reinado de Dios, también declaramos que Sus formas son las mejores formas y que Él sabe más que nosotras. Así que, con esto en mente, el arrepentimiento también implica dar la espalda al camino que estábamos siguiendo y someternos al plan de Dios para nuestras vidas. Considéralo como si estuvieras en un auto y hasta este momento, tus mentiras eran quienes estaban al volante y te estaban llevando a donde ELLAS querían llevarte. El arrepentimiento es decir: “¡Detén el auto, me voy a bajar!”. Quizá notaste que en toda esta definición que te di, en ninguna parte menciono nada sobre sentirse culpable o avergonzada, ni mortificarse por errores pasados. Esto no genera cambio, así que deja de hacerlo.

El arrepentimiento va a formar parte de tu vida continuamente hasta que cada mentira se descubra y se sustituya con la verdad. Considéralo un GPS que se sigue ajustando y corrigiendo el rumbo. Estableces el punto al que quieres ir, y a medida que vas conduciendo, el GPS te dice: “Hay una mejor ruta disponible, ¿deseas tomarla?”. De forma muy similar, Dios usa el arrepentimiento para

hacernos vivir nuestras mejores vidas y tomar las mejores rutas para llegar ahí.

La palabra de Dios dice: “Porque el Señor corrige a quienes ama, así como un padre corrige al hijo a quien quiere”. Si las figuras de autoridad de tu vida, como tus padres, jefes, pastores o incluso parejas opresoras, lo único que han hecho es imponerte castigos o “disciplinarte” con severidad, déjame contarte cómo se ve y se escucha una corrección del curso por parte de Dios Padre, a través del Espíritu Santo. Suena muy parecido a esto: “Oye, pequeña, tú vales más que esto; no tienes por qué vivir de esta manera. Esta no es la persona que Yo te llamé a ser. Déjame enseñarte algo nuevo”. “Cariño, estás escogiendo el camino más difícil. Toma mi mano y te mostraré una mejor manera”. “Hija mía, te estás encaminando hacia el peligro; escúchame, confía en mí, este camino es un callejón sin salida. Detén el auto y déjame conducir, nos llevaré a un lugar seguro”. Cualquier voz de corrección que se cruce en tu camino y que sea dura, humillante, degradante, que te cause miedo o confusión o que te haga querer correr a esconderte, no proviene de Dios. La corrección de Dios nunca te menospreciará, te hará sentir insignificante, ni te castigará. Su corrección aumenta tus posibilidades, te muestra que estás viviendo muy por debajo de la forma en

la que fuiste creada, te hace sentir segura, amada, protegida y valorada. Puede que no siempre te guste, especialmente si tu corazoncito engañado deseaba hacer las cosas a su manera, pero aprenderás muy rápidamente que las formas de Dios son una opción mucho mejor.

El cambio de tu corazón y tu mente será un proceso y tomará tiempo. No llegaste al lugar donde estás de la noche a la mañana, y no llegarás a donde Dios quiere que estés de la noche a la mañana, pero la buena noticia es que comenzarás a ver cambios drásticos de inmediato. Como testigo de muchas mujeres que han pasado por este cambio, puedo decirte que se da de la siguiente forma: un cambio ENORME, seguido de varios cambios pequeños, un periodo de ajuste a tus nuevas mentalidades, un par de pequeños obstáculos, tal vez uno que otro más grande, y después, otro cambio ENORME, y así sucesivamente.

Ahora que conocemos la definición real y todos los beneficios del arrepentimiento, es momento de arrepentirnos de todas las mentiras que hemos creído sobre nosotras mismas, otras personas y Dios. A medida que avances, se revelarán muchas mentiras y el primer paso para sanar siempre será dejar de aceptarlas. Cuando aceptamos algo, le damos permiso de que se siga manifestando en sus vidas. Tenemos que revocar esas

autorizaciones. Ya no podemos permitir que estas mentiras sean el GPS de nuestras vidas. Si deseamos una vida de abundancia, la Verdad Mayor tiene que ser quien nos guíe.

Así es como ubicamos una mentira y nos arrepentimos (dejamos de aceptarla), y la reemplazamos con la verdad:

1. Comienza por las áreas problemáticas más significativas de tu vida. Estas áreas problemáticas son un indicador de las mentiras que estamos creyendo en esa área que necesita sanar.
2. Pide al Espíritu Santo que te muestre la mentira que estás creyendo. Cuando se te revele, arrepíentete de creer la mentira y muéstrate dispuesta a liberarla, junto con los comportamientos y las emociones relacionadas con ella. Pide al Espíritu Santo que te ayude.
3. Pide al Espíritu Santo que te muestre la verdad sobre esta área y sobre ti misma. Repítete esta verdad a ti misma regularmente, y adopta las Escrituras y otras confirmaciones divinas de esta verdad para seguir reforzando tu nuevo sistema de creencias.

Aquí tienes un ejemplo:

Problema: No puedo ser yo misma cuando estoy con otras personas.

Mentira creída: Si las personas me conocieran, no les agradaría. Si expreso quien soy auténticamente, las personas me juzgarán. Dejarán de amarme y de aceptarme.

Verdad: Ya soy aceptada y amada por Dios. Él lo sabe todo sobre mí y aun así me ama. Cuando viva auténticamente (en la luz), estaré más cerca de Dios porque Él está en la luz. No necesito ser aceptada por todos; cualquier persona que me rechace cuando vivo auténticamente es alguien a quien no necesito en mi vida.

Utiliza esta plantilla siempre que se te revele una mentira en la que crees. Deja lo que estás haciendo y arrepíentete. Escríbelo en tu diario y mantén un registro de lo que el Espíritu Santo te dice. Conviértelo en un hábito y verás cambios rápidos y significativos en tu vida.

CONFESIÓN

*Nada de lo que confieses podría hacerme
amarte menos – **The Pretenders, 1994***

Como mujeres, se nos ha condicionado por generaciones a llevar máscaras: a ocultar nuestros verdaderos pensamientos y sentimientos, a pretender que todo está bien, o, en pocas palabras, ¡a poner buena cara! Lo vemos en dichos como “Las chicas felices son las más bonitas” y “¡Una sonrisa es el mejor accesorio que una chica puede usar!”. Todos los anuncios publicitarios que hemos visto los últimos 50 años muestran mujeres sonrientes, felices y despreocupadas que retozan entre las olas y se ríen con sus ensaladas y sus periodos (las ensaladas no son graciosas, y los periodos, menos). Gracias al Photoshop y a los filtros, estas mujeres felices viven una vida perfecta libre de estrías, celulitis y arrugas. Y no quiero empezar a hablar de las cuentas de Instagram de madres. Ni una sola de ellas muestra a una madre gritando a sus hijos como una desquiciada, a sus hijos mirándola como si literalmente estuvieran viendo al diablo, y a mamá encerrándose en el baño a llorar. Quisiera ver eso en tu historia de Instagram.

Esto pone sobre la mesa uno de los grandes misterios de la maternidad. ¿Por qué siempre nos escondemos para llorar? El único lugar en el que lloré en mis primeros diez años como madre fue en la ducha. Aparentemente, no hemos avanzado tanto como la sociedad presume. Estos anuncios dementes de amas de casa sonrientes que aspiran con los

zapatos de tacón y las perlas puestas pueden haber desaparecido, pero la idea de que las mujeres deben ocultar su “fealdad” sigue vigente. Y con “fealdad” me refiero a cualquier cosa que haga sentir incómodos a los demás, cualquier cosa que podría agitar las aguas o cualquier cosa que no se considere “femenina”. Como mujeres, no tenemos permiso de sentirnos lastimadas, infelices o, Dios no lo quiera, enojadas. Esto crea el miedo de dar la impresión de ser demasiado emocional, porque a estas mujeres se les cataloga como psicópatas, inestables, agresivas, o simplemente, “p*rras”.

Así que, en vez de hablar de lo que pensamos y sentimos, en vez de permitir que las personas vean detrás de las sonrisas, lo empujamos y empacamos en estas cajas del corazón hasta que se convierten en depresión, ansiedad o cualquier otra cuestión tabú. Y entonces, terminamos con una cosa más que debemos mantener en secreto, así que tomamos píldora tras píldora para tratar de contener el desastre.

Bueno, pues a mí me parecen tonterías. La sociedad tiene que cambiar, y la gente que debe liderar este levantamiento de cambios y vulnerabilidad es el pueblo de Dios. De hecho, siendo franca, los espacios en los que deberíamos poder ser más vulnerables son nuestras comunidades

espirituales; sin embargo, históricamente, estos son los lugares en los que más nos han instado a aparentar. A menudo, no se trata de una sugerencia explícita, sino solo una insinuación tácita de que, si ya sabes cómo es Jesús, debes asegurarte de tener la cabeza bien puesta sobre los hombros. Como te imaginarás, para una persona que sentía que pasaba más tiempo perdiendo la cabeza que con ella puesta, esto no era tarea fácil. No terminaría de contarte cuántas veces, como una joven creyente, fui ignorada cuando traté de hablar de lo que me estaba ocurriendo. Me dieron los consejos más sexistas y horribles, o me dijeron frases estereotipadas como “Esto también pasará”. ¿Pasará por dónde? ¿Por una licorería? Eso espero, porque en cuanto salga de aquí, voy a emborracharme.

QUE NUNCA TE VEAN SUDAR

No sé cuántas de las personas que estén leyendo esto recuerden el anuncio de antitranspirante cuyo eslogan era “Que nunca te vean sudar” o, en otras palabras, mantente impasible, mantén el control y nunca permitas que nadie vea ninguna clase de debilidad.

Si nos vamos a liberar para poder ser nuestro yo auténtico, debemos desechar esas mentiras culturales. ¡Está bien ser débil! Está bien admitir que no lo tienes todo resuelto, que

has cometido errores. Te diré algo: si me enseñas los tuyos, yo te enseño los míos. Y no solo quiero ver el resumen de mejores momentos, sino también el de pasos en falso. Quiero ver todos los trapos sucios que has estado lavando en casa. Tus heridas, tus cicatrices, tus debilidades, los cuerpos que escondes en el maletero del auto, ve y sácalos. Alguien necesita verlos. Declaremos la guerra a la cultura de los ángulos y los filtros, el *autotune* y el Photoshop, porque la verdadera libertad se encuentra en la vulnerabilidad.

Que la escritura a continuación se vuelva tu práctica habitual:

Confiesen sus pecados los unos a los otros y oren los unos por los otros, para que puedan vivir juntos en plenitud y sanación. Santiago 5:16 (MSG)

La confesión tiene poder: cuando somos lo suficientemente valientes para admitir que no lo tenemos todo resuelto y nuestra vida no es perfecta, es ahí cuando sanamos. La Verdad Mayor de la Palabra de Dios dice que debemos hacer de esta una práctica habitual, lo que significa que debe formar parte de nuestras vidas cotidianas.

Creo que a estas alturas, podrás adivinar que cuando comencé a despertar espiritualmente, yo era un completo desastre. Era muy joven y había estado casada solo un par de años, pero ya estaba separada y a punto de divorciarme. El comienzo de mi vida había sido turbulento y, en consecuencia, estaba batallando con adicciones, una baja autoestima y problemas mentales, físicos, emocionales y espirituales. Como dicen coloquialmente, yo estaba “patas arriba”. Fue entonces que una amiga bienintencionada comenzó a invitarme a algunas reuniones de mujeres, pero, en vez de ayudarme, solo hicieron crecer mi autodesprecio y confusión.

Las mujeres de estas reuniones parecían perfectas. Me sentía como una completa perdedora cuando las escuchaba hablar acerca de sus esposos maravillosos y sus hijos brillantes. Todo el tiempo buscaba con la mirada el letrero de salida más próximo, y me sentía aterrada ante la idea de que alguien me preguntara por mí misma o mi familia. Me imaginaba a mí misma dejando escapar que mi esposo era un patán, que me estaba acostando con un tipo que había conocido en una fiesta, y que estaba casi segura de que tenía una botella de vodka a medio beber bajo el asiento de mi coche. Salía de cada reunión con la sensación de que mi caso debía ser mucho peor de lo que había pensado

inicialmente, sobre todo si estas mujeres representaban la realidad ordinaria de la vida doméstica.

Pero estas mujeres no eran quienes aparentaban ser; no estaban siendo honestas consigo mismas ni entre sí. Muchos años después, supe que algunas de las mujeres que conocí en esas reuniones estaban engañando a sus esposos maravillosos, porque no eran tan maravillosos después de todo. Varias de ellas sufrían de adicciones a medicamentos controlados, trastornos alimentarios y dolor físico crónico. Más de la mitad había luchado contra fuertes episodios de depresión o ansiedad en el transcurso de los años, y casi todas ellas se sentían aisladas en su dolor mientras hacían lo posible por ocultarle la verdad a las personas a su alrededor.

Estas son las máscaras de las que estamos hablando. Las mujeres son expertas en usarlas, y estos corazones rotos son expertos en fingir. Se nos enseña a mantener nuestra “locura” oculta. Pero considera esta tu invitación a dejarla salir completamente.

Ocultar constantemente lo que hay dentro de nuestros corazones hace que la vida sea tan complicada. Una vez me teñí el cabello, naturalmente muy oscuro, de rubio. Nota: *Puede que las rubias se diviertan más, ¡pero las chicas de **cabello***

naranja, no! Tratar de lograr que mi cabello se mantuviera rubio era un trabajo de tiempo completo; apenas me descuidaba y mi cabello se ponía rojizo y rebelde. Finalmente me rendí y regresé a mi color natural. Es hora de que renunciemos a nuestras máscaras. ¡Es demasiado trabajo! Es hora de que sanemos a la VERDADERA yo, para no tener que seguir manteniendo a la falsa.

Cuando nos confesamos entre nosotras nuestras debilidades, fracasos y fallos, creamos una atmósfera de sanación. Existe un poder al que solo podemos acceder a través de la confesión y la vulnerabilidad. Es algo que he podido presenciar personalmente, tanto en mi vida propia como en la de otros. La otra cosa que es tan peligrosa para nuestra identidad como las mentiras son los secretos.

LISTAS PARA CONTARLO

Los secretos son peligrosos porque son como una infección atrapada dentro de nuestras heridas del corazón. Una infección se puede tratar fácilmente cuando se le permite salir del cuerpo, pero cuando está atrapada en su interior, puede causar daños que amenazan la vida misma. Recuerdo que cuando me perforé la nariz, me dijeron que si se me infectaba, sin importar lo que hiciera, NO DEBÍA quitarme el arete. ¿Por qué? Porque si lo hacía, el agujero se

cerraría y atraparía la infección dentro de mi cuerpo. Eso es lo que nos sucede cuando tenemos secretos.

Hace seis años, estaba sentada en el consultorio de mi doctor para una revisión anual, y una pequeña pregunta cualquiera en el formulario de antecedentes familiares tocó una fuga de gas en mi corazón. La pregunta era: “¿Ha sido abusada sexualmente?”. Solo una chispa diminuta, pero que me hizo estallar de furia. ¿Cómo se atrevían a hacer esa pregunta? ¿Qué les importa? Mi presión arterial comenzó a elevarse y sentí cómo todos los secretos que había estado guardando por tanto tiempo comenzaban a caer fuera de sus cajas del corazón. Pude haberlos levantado rápidamente y volverlos a meter en sus escondites antes de que alguien más los viera, pero esta vez, decidí que no quería hacerlo. Estaba lista para contarlo. Marqué la casilla SÍ. Estaba lista para confesarlo al mundo; finalmente, había llegado el momento de desprenderme de esas pesadas cargas que habían sido un lastre para mí por tanto tiempo. Ya había pasado más de 30 años en negación, sin asumir mi dolor. Estaba fingiendo que lo ocurrido no afectaba mi vida. Que no tenía ninguna relevancia para mis relaciones ni autoestima. Me di cuenta de que no podía sanar algo que ni siquiera admitía que había sucedido. Para ese entonces, había estado trabajando en medios de

comunicación y ministerios orientados a mujeres, y sabía que alguien tenía que escuchar mi secreto para poder sanar también. Quería que esa mujer, sin importar quién fuera, supiera que no estaba sola y que cuando finalmente se decidiera a sentarse a la mesa, yo estaría ahí, guardándole un asiento.

No hay nada más hermoso que cuando un alma herida y que sufre, atribulada por la vergüenza y los secretos, comparte valientemente su dolor. Tal vez esperes que te reciban con desaprobación, pero en lugar de ello, te reciben con expresiones de “Yo también” y “Creí que yo era la única”. Es entonces cuando te das cuenta de que eso que le has estado ocultando a los demás es precisamente lo que los demás necesitaban que compartieras. Cuando asumes tus propios fracasos, debilidades y traumas, estos dejan de dominarte y les da a otros el permiso y el valor de hacer lo mismo.

Mi consejo no es que vayas y confieses tus errores y compartas tus secretos con cualquier persona. Habrá personas que aprovechen esa clase de información para usarla en tu contra. Lamentablemente, esa es la realidad. Hay personas que tan solo están esperando a detectar la debilidad en tu armadura para poder apuñalarte, pero tú sabrás cuál es el momento indicado y la persona o

comunidad indicada. Hablaremos más sobre este tema en el capítulo de Límites de la Parte Cuatro.

Entonces, ¿qué dices? ¿Estás lista para salir de tu escondite? ¿Estás lista para contar tus secretos? Si la respuesta es sí, es hora de dejar de esconderse y comenzar a sanar

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

Menciona tres cosas que te hacen única.

- 1.
- 2.
- 3.

¿Alguna vez has estado atrapada, o te encuentras actualmente atrapada, en el ciclo del pecado? ¿Te equivocas, te sientes culpable, pides perdón, pero terminas volviéndolo a hacer?

¿Cuál es el pecado que sigues cometiendo y del que pareciera que no puedes librarte?

¿Te castigas a ti misma cuando cometes un error? ¿Qué te dices a ti misma?

¿Esperas castigos o disciplina severa de Dios cuando te equivocas?

¿Qué palabras usarías para describir la actitud de Dios hacia ti cuando pecas?

Menciona tres mentiras en las que has creído y de las que necesitas arrepentirte.

1.

2.

3.

¿Te sientes presionada a tener toda tu vida resuelta?
¿Por quién?

¿Te has percatado de que escondes tus verdaderos sentimientos o dolor porque te preocupa lo que la gente piense de ti, o porque no quieres hacer sentir incómodos a los demás?

¿Te escondes cuando lloras?

¿Cuándo fue la última vez que le contaste a alguien acerca de algo con lo que estabas teniendo problemas?

¿Tienes algún secreto? ¿Estás lista para contarlo?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Te agradeceré y Te alabaré, porque fui hecho asombrosa y maravillosamente; maravillosas son Tus obras, y mi alma lo sabe muy bien. Salmos 139:14 (AMP)

Cuando nuestros corazones nos hacen sentir culpables y nos recuerdan sobre nuestros propios fracasos, sabemos que Dios es mucho más grande y misericordioso que nuestra conciencia, y Él conoce todo lo que hay que saber sobre nosotros. 1 Juan 3:20 (TPT)

Jesús escuchó al respecto y dijo: “¿Quién necesita un médico: los sanos o los enfermos? He venido a invitar a los forasteros, no a los internos; una invitación a una vida cambiada, cambiada por dentro y por fuera”. Lucas 5:31-32 (MSG)

Confiésense los pecados unos a otros y oren los unos por los otros, para que sean sanados. La oración ferviente de una persona justa tiene mucho poder y da resultados maravillosos. Santiago 5:16 (NTV)

Todo lo oculto y lo encubierto saldrá pronto a la luz. Porque la fachada está cayendo, y nada se mantendrá en secreto por mucho tiempo. Lucas 12:2 (TPT)

Él limpiará toda lágrima de sus ojos y eliminará la muerte completamente. Nadie volverá a lamentarse ni a llorar. El dolor de las heridas dejará de existir, porque el viejo orden ha terminado. Apocalipsis 21:4 (TPT)

10

Perdón

*Debemos desarrollar y mantener la capacidad de perdonar. Quien carece del poder de perdonar, carece del poder de amar. – **Martin Luther King Jr.***

Este es uno de mis capítulos favoritos. Aprender a perdonarme a mí misma y a los demás ha sido un verdadero punto de inflexión en mi vida. Créeme cuando te digo que el perdón, junto con el arrepentimiento y la confesión, son lo único que tiene el poder de retomar el contacto con tu identidad auténtica. Sé que parece bastante simple, pero no lo es, porque requiere de humildad de nuestra parte y eso es algo que la mayoría de las personas realmente no quiere hacer. Te explicaré cómo es que el perdón es un punto de inflexión para la identidad.

Todas las otras versiones de nosotras, estas identidades fragmentadas creadas por las heridas del corazón y las mentiras en las que creemos son, en consecuencia, el resultado de lo que alguien más nos hizo, ¿cierto? Por ese

motivo, es muy fácil para nosotras cruzar el límite de ser una superviviente a una identidad falsa y ligeramente distinta llamada “la víctima”. Cuando estamos en modo víctima, nos obsesionamos con lo que nos sucedió y le echamos la culpa, tanto de modo consciente como inconsciente, del estado actual de nuestra vida.

MODO VÍCTIMA

A lo largo de nuestra vida, todos seremos la víctima de algo o alguien, pero lo peligroso es permanecer en modo víctima. Esto puede conducir a muchas conductas autodestructivas. La mayoría de las adicciones, automutilación, tendencias suicidas, patrones de relaciones crónicas y tóxicas provienen de vernos a nosotras mismas como víctimas. Cuando te consideras a ti misma una víctima, tus elecciones crean oportunidades que siguen reforzando esa identidad. Si no tienes cuidado, puedes usar las cosas malas que te han sucedido como una excusa no solo para hacerte cosas malas a ti misma y a los demás, sino para seguir haciendo elecciones que te traerán más y más sufrimiento.

REGINA

Una vez, conocí a una mujer que estaba tan atrapada en su mentalidad de víctima por las cosas que otros le habían hecho cuando era niña, que la estaba matando físicamente. La conocí a través de sus dos hijas adolescentes. Tras escuchar su historia desgarradora de incesto y abusos de la infancia, comencé a tratar de ayudarla en el proceso de perdonar, pero ella se negaba. Estaba luchando con muchas manifestaciones de la amargura que se anidaba en su corazón, de las cuales, la más peligrosa era una adicción al alcohol. Cada noche, comenzaba a beber y a sentir lástima por sí misma, y me llamaba por teléfono para repetir y revivir todas las cosas que le habían hecho de niña. Lloraba afligida como si todo hubiera sucedido apenas ayer y no hacía más de treinta años. Al principio, yo oraba con ella, lloraba con ella, trataba de razonar con ella acerca de dejar ir el pasado, pero nada funcionaba. Era adicta al sufrimiento. Con el tiempo, no tuve otra opción más que dejar de responder a sus llamadas nocturnas. La última vez que vi a esta mujer preciosa fue porque envió a su hija a pedirme que la visitara, y cuando llegué, la encontré mortalmente enferma. A sus 42 años de edad, estaba postrada en cama y muy probablemente, viviendo sus

últimos momentos sobre esta Tierra, consumida aún por la rabia y el odio.

¿Qué le sucedió? Lo mismo que les pasa a muchas otras personas. Se negó a perdonar. Quería que todos supieran que ella era una víctima, y a pesar de que la vida había tratado de matarla, aún estaba aquí y estaba *de lo más* orgullosa de ello. Se volvió su excusa para beber y, de una forma muy retorcida, en su mente se convirtió en la excusa que justificaba su autodestrucción. Se dice a menudo que no perdonar es como beber veneno y esperar que la otra persona se muera. Pienso que no hay ejemplo más claro de lo preciso que es ese dicho que el caso de mi amiga Regina.

Desafortunadamente, es una historia lamentable, pero común. He conocido a muchas personas a quienes les encanta contar a todo el mundo las cosas terribles por las que han pasado y todo lo que les han hecho otras personas. Pero no se dan cuenta de que siguen haciéndose las mismas cosas terribles a ellas mismas. Salen con todos los *don juanes* que pueden encontrar 80 kilómetros a la redonda, y se encargan de atraer la atención hacia sí mismas de cualquiera que esté dispuesto a escuchar el último capítulo de su telenovela, en el que las engañaron y las dejaron. Es como si, inconscientemente, creyeran que recibirán un trofeo por su trauma. El dolor se vuelve su

boleto a la fama, e invitar a otras personas a su festín de autoconmiseración perpetua se convierte en su vida. No se pueden librar de este ciclo porque su sufrimiento es ahora un motivo de orgullo. No son la persona que fueron creadas a ser, pero **eligieron el dolor como su identidad**.

Las personas que están atascadas en su identidad de víctima dicen cosas como:

“Me arruinaron la vida”.

“Nunca me recuperaré”.

“No puedo superar esto”.

“Esto nunca tendrá solución”.

“No es justo”.

“Ellos me hicieron ser así”.

Recientemente, vi una publicación en redes sociales que decía: “Todos hemos sido lastimados por alguien tan profundamente que nos cambió permanentemente”. ¿Qué tal si cambiamos nuestra confesión a “Todos hemos sido amados por alguien tan profundamente que nos cambió permanentemente”? La verdad mayor es que **nada de lo que nadie nos haya hecho en la vida es más poderoso que lo que Cristo Jesús hizo por nosotros en la cruz**.

Nada tiene más poder sobre nuestro destino de lo que nosotras mismas le asignamos. El perdón reasigna nuevamente a Dios el poder sobre nuestro destino, y no a las personas y las situaciones que nos han lastimado. El perdón es decir: “Sí, esto me lastimó, pero no me matará porque mi identidad es mucho más grande que esto que me sucedió. Ninguna situación por la que tenga que pasar en esta vida puede cambiar quien Dios dice que soy”.

Pero rehusarnos a perdonar nos mantiene en esta identidad de víctima por aún más tiempo. De hecho, nos vincula al trauma, nos encadena al dolor, al abuso, a la situación, sin importar qué haya sido. Crea una especie de atadura del alma, y nos quedamos atrapadas junto con esa cuestión, como si de grilletes se tratara, por el resto de nuestra vida.

El acto de perdonar es un proceso con muchas capas y se completa cuando estamos dispuestas a no seguir identificando a una persona en función del dolor que nos causó. A menudo, cuando una persona nos hace daño, se convierte en ese daño en nuestras mentes. Pensamos en esa persona en función de su pecado, en vez de quien es en realidad. Se vuelve el mentiroso, el infiel, el ladrón, etc. El problema con ello es que nosotras también nos convertimos en su pecado en nuestras mentes: nos

volvemos *a la que* mintieron, *a la que* engañaron, *a la que* le robaron, o, dicho de un modo más sencillo, la *víctima*.

Cuando verdaderamente perdonamos a alguien, lo liberamos y nos liberamos a nosotras mismas para adoptar nuestras identidades auténticas nuevamente. Después de todo, esas personas no son sus errores, así como nosotras no somos nuestro dolor. Cuando no perdonamos, ambos nos quedamos atrapados juntos en el trauma y en las identidades falsas creadas por este. Esa persona sigue siendo el *villano* y nosotras seguimos siendo su *víctima*.

Dios no ve a estas personas como sus errores, sus fracasos o pecados. No tiene escrito "*narcisista*", "*pedófilo*" o "*manipulador*" en lugar de sus nombres reales en su libretita negra. Él los ve por quien verdaderamente son, así como te ve a ti por quien verdaderamente eres. Y, por cierto, si tú eres la villana y no la víctima en este escenario, si has hecho daño y lastimado a otras personas, **también te puedes perdonar a ti misma.**

Si queremos tener de vuelta nuestras verdaderas identidades, debemos perdonar. Cuando lo hacemos, todas las personas involucradas quedan libres y se rompe el control que el trauma ejerce, y todos nos liberamos.

NO SIEMPRE ES FÁCIL, PERO SIEMPRE VALE LA PENA.

El perdón no siempre es fácil. En ocasiones, se siente más doloroso que la herida que sufrimos, el perdonar a quien nos la infligió. Y aun así, no hay paz sin perdón. – Marianne Williamson

A muchas personas les cuesta trabajo perdonar porque, irónicamente, no involucran lo suficientemente a su corazón. Simplemente no TIENEN GANAS de perdonar. Vale, por supuesto que no vas a tener ganas de perdonar. Dependiendo de lo que te hayan hecho o lo que hayas hecho tú a otros, puede que aún estés pagando las consecuencias de esas acciones. Cuando ocurre algo devastador, en muchas ocasiones, lo único que alcanzas a ver es lo que te quitaron. No crees poder recuperarte. Puede que aún te sientas llena de ira o rabia. Este es el MEJOR momento para empezar a perdonar.

“Espera, ¿cómo dices? ¿Por qué?”

Porque **el perdón no es un sentimiento**. Así que el mejor momento de poner manos a la obra es cuando no tienes deseo alguno de hacerlo. Esto mantendrá a tus sentimientos volubles fuera de la ecuación. De lo contrario, esperarás hasta llegar a un momento de lástima, en el que

compadezcas a esa persona o, tal vez, simplemente un día en que tengas ganas de ser una persona noble y bondadosa. Ya sabes, ser la mejor persona y todo eso, y ofrecerás tu perdón solo para revocarlo en la primera ocasión en la que te sientas provocada por algo que diga o haga. Cuando consideras al perdón como un sentimiento, eso es lo que haces durante todo tu proceso de sanación: perdonar y retirar el perdón, perdonar y retirar el perdón.

“¡Pero si esa persona ni siquiera lo siente!”.

En muchas ocasiones, para perdonar a otros, tenemos que recibir una disculpa que nunca se nos ha ofrecido. Y con esto quiero decir que tenemos que perdonar a las personas incluso si estas nunca nos han pedido nuestro perdón o, en muchos casos, cuando estas ni siquiera han admitido nunca que obraron mal, e inclusive, puede que piensen que no nos han hecho nada malo. ¡Eso es a lo que llamo una verdadera patada en los *ovarios*!

“No lo entiendo. ¿Cómo puedes perdonar a alguien que ni siquiera lo siente?”.

Porque **el perdón es una elección**. Es un acto de obediencia a la Palabra de Dios. El verdadero perdón es una transacción de cancelación de la deuda sobrenatural.

CANCELAR LA DEUDA

Todos tenemos deudas. Ya sea el pago de un auto o de una casa, las tarjetas de crédito o, simplemente, un préstamo pequeño de un amigo porque olvidamos la billetera en el trabajo un día. Son nuestras deudas y tenemos que pagarlas. Cuando alguien nos hace algo malo, peca en contra de nosotras, por lo que tiene una deuda con nosotras. Estas deudas son espirituales y no las podemos percibir con nuestra vista humana. Pero siguen siendo deudas y son de carácter vinculante para contigo. Estas personas y sus deudas están literalmente atadas a ti en el reino invisible. Es el mismo concepto detrás de las *ataduras del alma*. **El perdón se trata de cancelar esa deuda y cortar esas ataduras.**

Si hubieras tenido la oportunidad de convivir con Jesús en persona cuando estuvo en la Tierra y pedirle un consejo sobre cualquier tema, ¿qué te hubiera gustado saber? Existió un grupo de personas que tuvo esa oportunidad, y una de las cosas que Le preguntaron fue acerca de la oración. Querían saber qué debían incluir sus oraciones diarias. El modelo de oración que Jesús les dio es a lo que algunas personas llaman el Padre Nuestro. Es un gran ejemplo de oración, pero hay una línea en específico dentro de él que me gustaría destacar en este momento.

Dice: “Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores”, Mateo 6:12 (RVC). Otra traducción dice: “Perdona las ofensas que hemos cometido, así como nosotros otorgamos el perdón a aquellos que nos han ofendido”, Mateo 6:12 (TPT).

Jesús nos está diciendo que recibamos diariamente el perdón para nosotros mismos y, a su vez, otorguemos el perdón a aquellos que tienen deudas con nosotras. En la traducción más moderna, dice que las deudas son, en realidad, ofensas que otros han cometido en nuestra contra.

PERDONAR PARA SER PERDONADA

Ese pasaje en prosa de la Verdad Mayor de la Palabra de Dios nos dice que si no perdonamos, no podemos recibir el perdón. Y que cuando ores, te asegures de perdonar los errores de los demás para que tu Padre Celestial pueda perdonarte también.

***Jesús dijo:** Pero si se niegan a perdonar a otros sus ofensas, tampoco su Padre perdonará las tuyas. Mateo 6:14-15 (TPT)*

En esta área, existe una conexión entre lo que Dios hace y lo que nosotras hacemos. No podemos recibir el perdón de Dios sin nosotras perdonar a los demás. Si nos rehusamos a

hacer lo que nos toca, renunciamos a lo que le corresponde a Dios.

Jesús contó una historia acerca de un hombre que debía una cantidad de dinero exorbitante. Era una deuda que alguien en su posición nunca podría pagar. Cuando su amo le pidió que pagara su deuda, le suplicó que le diera más tiempo. En la antigüedad, cuando no podías pagar una deuda, no era cuestión de que simplemente te declararas en quiebra o que embargaran tus autos. Vendían todas tus posesiones, esclavizaban a tu familia para obligarla a trabajar y saldar la deuda, y a TI te encarcelaban. Le llamaban la *prisión para deudores*. Su amo no le concedió más tiempo, sabiendo que ni con todo el tiempo del mundo el hombre alcanzaría a saldar la deuda. En vez de ello, hizo algo asombroso: PERDONÓ la deuda, hizo borrón y cuenta nueva y permitió que este hombre se marchara libre de deudas.

Este mismo hombre, el día que fue perdonado de su deuda descomunal, se encontró con otro compañero sirviente del mismo amo, quien le debía una cantidad mucho menor, y le exigió que le pagara. Su amigo no tenía dinero y le pidió más tiempo, a lo que el hombre se negó y llamó a las autoridades, e hizo que encarcelaran a su amigo hasta que pudiera pagar la deuda. Cuando el amo escuchó lo que el

primer hombre había hecho, estaba furioso. Llamó al hombre nuevamente y le dijo que en respuesta a lo que le había hecho a su compañero sirviente, él también sería mantenido preso y torturado hasta que pudiera saldar su deuda.

Eso es lo que nos sucede espiritualmente cuando no perdonamos. Nuestra falta de perdón nos mantiene presas y nos tortura. Nos volvemos ciegas a la abundancia que tenemos a nuestra disposición y comenzamos a conformarnos con mucho menos de lo que Jesús murió para darnos. A pesar de que Jesús murió para liberarnos, nos mantenemos a nosotras mismas en una prisión mental, emocional y espiritual, sin entender que la puerta está abierta. También a menudo nos sentimos torturadas dentro de nuestras mentes y cuerpos por la amargura que se deriva de nuestra renuencia a perdonar. No perdonar a otros y a nosotras mismas provoca que renunciemos a todos los beneficios de la cruz. Y esos beneficios son inmensos. No hablo solamente de llegar al cielo un día, después de la muerte. Hablo de tener **el cielo en la tierra**; hablo de sanación, prosperidad, esperanza, plenitud, alegría, paz y cualquier otro ingrediente para una vida que revolucione al mundo.

“¡Pero tú no sabes lo que me hicieron!”.

Mira, soy consciente de lo que te estoy pidiendo. Sé que algunas de ustedes no están luchando por perdonar a una persona que simplemente lastimó sus sentimientos, les quitó a su novio o habló de ustedes a sus espaldas. Estoy hablando de perdonar a la persona que mató a tu único hijo cuando decidió ponerse detrás del volante mientras estaba ebrio. Estoy hablando de perdonar a la persona que abusó sexualmente de ti en el estacionamiento de tu trabajo y te robó la capacidad de trabajar sin tener ataques de pánico y crisis emocionales. Estoy hablando de perdonar a la persona que arruinó tu reputación con sus mentiras, o a los familiares que te violentaron, que te abandonaron y que destruyeron tu infancia. No siempre son cosas fáciles las que necesitamos perdonar. Algunas de las cosas por las que has pasado podrían incluso parecer **imperdonables**. La buena noticia es que, incluso cuando las cosas parecen demasiado grandes y devastadoras para que nosotras, como seres humanos, las perdonemos, Dios aún puede perdonar a las personas a través de nosotras.

BRENDA

Trabajé por algunos años como trabajadora social con mujeres sin hogar y con adicción a las drogas. En 1997, tenía un segundo trabajo en un refugio para mujeres, en el

que me encargaba de ingresar a mujeres sin hogar. Algunas de las mujeres eran víctimas de violencia doméstica y, debido a ello, el refugio tenía cerrojos en la puerta frontal y una cámara de seguridad para monitorearla. Nadie podía entrar al refugio sin que se le permitiera el acceso por la puerta.

Un día, mientras estaba asignando camas y haciendo los registros nocturnos, levanté la mirada y me topé con lo que parecía ser un hombre muy alto de pie frente a mi escritorio. Me sobresalté, y sin siquiera preguntarle cómo había entrado al edificio, le dije: “Señor, usted no puede estar aquí, tiene que irse”. “No soy un hombre”, me respondió. ¿Qué? La observé con más atención. “Voy a tener que echar un vistazo a su identificación”. En efecto, era una mujer quien estaba frente a mí; una mujer muy grande, robusta, que bien podría haber formado parte de la defensa de los Cleveland Browns.

Un par de minutos después, una de mis colegas llegó, echó un vistazo a nuestra visita, y dijo: “Señor, voy a tener que llamar a seguridad si no se marcha”. Alcancé a hablar antes de que Brenda pudiera desatar su furia contra ella y le dije: “Laura, no es un hombre”. Mientras mi colega se quedaba ahí viéndome, sumamente confundida, invité a nuestra nueva residente a tomar asiento para poderla registrar.

Lograr que me compartiera sus datos personales para el formulario de ingreso fue como arrancarle un diente a un cocodrilo y en un par de ocasiones, llegué a temer que me arrancara la mano de un mordisco.

En las semanas que siguieron, Brenda tuvo muchos problemas con las demás residentes; no era muy buena trabajando en equipo. Estaba enojada con todas, pero parecía odiarme a mí más que a nadie. Si yo entraba a la habitación, ella salía, maldiciéndome en voz baja. Rápidamente se convirtió en el personaje misterioso del refugio y, cuando estaba ahí, no se relacionaba con las demás.

Un día, cuando estaba orando, Dios me habló acerca de Brenda. Me dijo: “Brenda es especial para mí y tengo un gran propósito para su vida. Quiero que se lo digas”. “¿¡QUÉ?!”, respondí yo. “¿Es una broma? No lo entiendes, Dios, no puedo hablar con ella. Me odia porque pensé que era un hombre; prácticamente me gruñe cada vez que paso cerca de ella. Es muy poco amigable, nadie habla con ella, y estoy segura de que ni siquiera cree en Ti de todos modos, ¡no puedo hacerlo!”.

Siempre es divertido discutir con Dios como si nosotras supiéramos más que Él. Estoy segura de que le parece

divertidísimo, como una niña de cinco años que le dice a su madre que se equivoca con respecto a la lluvia. “No es ‘pre-pipi-citación’, mami; es Dios llorando”.

Sobra decir que terminé haciendo lo que Él me pidió que hiciera. Unos días después, entré a la cocina del refugio y ella estaba ahí, sentada a la mesa. Éramos las únicas dos personas de la habitación y, sorprendentemente, esta vez, cuando entré, ella no salió. “Brenda”, comencé. “¿QUÉ?”, me respondió.

“Dios me dijo que Te ama y que tiene un propósito especial para tu vida”. Literalmente lo dije así de rápido. Hubiera podido ganar un concurso de subastadores.

Brenda se inquietó. “¿Qué acabas de decir?”, rugió. Para entonces, podía sentir al Espíritu Santo acompañándome, así que me armé de valor. “Dios me dijo que Te ama, y que tiene un propósito especial para tu vida”, dije lentamente. Sus hombros se relajaron y suspiró. “Eso creí. Alguien más me lo dijo en el autobús ayer. Voy a ir a la iglesia”, dijo, muy despreocupadamente. “Guau, eso es fantástico”, le respondí con entusiasmo. “Voy a ir a TU iglesia”, me dijo. Me reí con nerviosismo. “Vale, perfecto, eso sería genial”.

Ahora, yo solía llevar a algunas mujeres del refugio a mi iglesia de vez en cuando, pero ¿llevar a BRENDA? “Dios

mío, ¿en qué me metiste?”. El siguiente domingo, pasé por ella a la puerta del refugio, donde se subió a mi pequeño Dodge Omni. Apenas y cabía, su cabeza rozaba el techo del auto y sus rodillas llegaban a su cuello. Mi auto estaba visiblemente inclinado hacia un lado a medida que conducíamos los casi 13 kilómetros que nos separaban de la iglesia. Yo parloteaba sin parar sobre mi iglesia, pero ella solo hacía ruidos en respuesta.

Estaba nerviosa porque sabía que mi iglesia podía llegar a alocarse un poco. Algunas personas bailaban por ahí haciendo mucho escándalo, y había otros que eran oradores apasionados. No tenía idea de cómo reaccionaría ante todo esto. Terminó siendo un servicio razonablemente mesurado que culminó con un precioso mensaje de “Acércate a Jesús, Él te ama”. Todos formamos una línea recta hasta el altar, incluyéndome. Mientras yo estaba de pie, orando, sentí una sombra que se alzaba, imponente, sobre mí. Miré hacia arriba y ahí estaba ella, estoica como una estatua de piedra. “¿Qué hago ahora?”, me preguntó sin entusiasmo. No sabía exactamente cómo responder a eso; después de todo, solo tenía 22 años en ese entonces. Esto superaba con creces mis capacidades.

Afortunadamente, no tuve que hacerlo porque justo en ese momento, el pastor se acercó y le preguntó su nombre.

“Brenda”, respondió. “Brenda, Dios quiere librarte de tu adicción a las drogas completamente y sanar tu corazón, pero primero, tienes que perdonar a tu padre”. Se sacudió como un toro en la pista del rodeo, dio un paso atrás con furia en sus ojos, y respondió: “¡NO, NO PUEDO HACER ESO!”.

¿Qué diantres acaba de pasar? Me asusté y pensé: “Pastor, ¿qué está haciendo? ¡Yo soy la que tiene que llevar a casa a esta mujer!”. Él no desistió. Dijo gentilmente: “Sé que te duele, y sé que es difícil, pero tienes que perdonar a tu padre”.

Aún no conocía a Brenda, pero en los años que siguieron a ese encuentro, nos hicimos amigas y tuve la oportunidad de escuchar su historia. De niña, había sido abusada física, verbal y sexualmente por su padre de una forma tan brutal que había huido de casa, vivido en las calles y se había vuelto adicta a las drogas. Tuvo que volverse muy ruda y dura para poder sobrevivir por su cuenta siendo tan joven, y había sido violada y atacada en múltiples ocasiones, por lo que empezó a presentarse a sí misma como hombre a fin de evitar más abusos sexuales y trauma.

Miró al pastor y le dijo amargamente: “Lo siento, pero no puedo”. Él comenzó a alejarse, pero se dio la vuelta

rápidamente con un nuevo pensamiento inspirado por Dios. “Si no puedes perdonar a tu padre, ¿puedes al menos pedirle a Dios que lo perdone?”. Ella reflexionó un momento sobre esta nueva posibilidad. Pude ver como su rostro comenzaba a relajarse y a suavizarse. “Sí, creo que puedo hacer eso”. El pastor se veía exultante. Tomó inmediatamente sus manos y comenzó a guiarla en una oración en la que entregaba a su padre a la gracia y a la misericordia de Dios. Lo que pasó a continuación fue completamente asombroso.

En cuanto las palabras salieron de su boca, sus manos se elevaron al aire y comenzó a llorar. Fue como ver a alguien que ha estado sentenciado a la pena capital descubrir que sería liberado. Era una estatua de piedra que había cobrado vida. Toda la dureza y la rabia abandonaron su rostro y fueron reemplazadas por belleza y alegría. Brenda comenzó a brillar a partir de ese día: salió del refugio, consiguió un lugar donde vivir y se libró de su adicción al crack, a la cocaína y al alcohol. Había muchas capas con las que debía trabajar con el tiempo, pero ya no necesitaba adormecer su dolor con drogas porque se lo había entregado a Dios.

Brenda es tan solo un pequeño ejemplo de las personas cuyas vidas he visto dar un giro de ciento ochenta grados cuando acceden a perdonar.

Cuando trabajas para perdonar este tipo de trauma devastador, es importante recordar lo siguiente.

Perdonar no es:

Decir que lo que alguien más hizo no estuvo mal.

Condonar lo que hizo.

Dejar que se salgan con la suya.

A lo largo de los años, me he topado con tantas personas que no pueden perdonar a quienes les han lastimado porque temen que si lo hacen, la otra persona no pagará por lo que hizo. Escuchen, chicas, esa persona ya está pagando por lo que te hizo. No se están saliendo con la suya en absoluto. No se puede eludir la ley espiritual que rige el universo, y esta ley dice que el producto de un pecado por el que no se ha hecho contrición es la muerte. Muerte al potencial, muerte a la revelación, muerte a la prosperidad. Si esa persona no lamenta lo que te hizo, está sufriendo. Sus vidas se han visto plagadas de las consecuencias naturales y espirituales de lo que te hicieron

a ti y a otras personas, y simplemente porque no puedes ver esas consecuencias, no significa que no existan.

PERDONARTE A TI MISMA

A muchas personas se les hace mucho más fácil perdonar a otros que perdonarse a sí mismas. Es posible que tú seas la persona a la que necesitas perdonar. Tal vez has permitido que tu propio dolor te lleve a hacer cosas que han herido a otras personas. Con frecuencia, herimos a otros en un intento de tratar de sanarnos a nosotras mismas. Quizás incluso estás leyendo este libro desde la prisión en este momento, por las cosas que te has hecho a ti misma o a otras personas. Sin importar si es así, o si simplemente estás en una prisión mental de culpa y amargura interna, me gustaría que supieras que no hay nada que puedas hacer que sea demasiado grande como para que Dios no lo perdone. No existe **ningún escenario** en el que pudieras acercarte a la cruz, el lugar donde Jesús derramó Su sangre por tu redención, y que Jesús te rechazara o te apartara.

***Jesús dijo:** Y a todos los que vengan a mí, los acogeré y nunca los apartaré. Juan 6:37 (TPT)*

Es hora de ser libres. Puede que pienses que no es importante perdonarte a ti misma, solo a los demás. El

problema con ello es que si no te perdonas a ti misma, no podrás perdonar a los demás. Si te sigues castigando a ti misma por tus errores, vas a insistir que a los demás se les castigue por los suyos también. El perdón es un regalo que elegimos darnos a nosotras mismas y un regalo que elegimos dar a otros, como veremos en el siguiente capítulo. Es un programa de intercambio divino en el que le ofrecemos a Dios nuestras penas más grandes y recibimos a cambio más de lo que nunca imaginamos.

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Cómo definirías el perdón?

¿Te es fácil perdonar? ¿Por qué, o por qué no?

¿Alguna vez has estado, o te encuentras en estos momentos, atrapada en modo víctima? ¿Cuál es el trauma que sigues reviviendo una y otra vez?

¿Alguna vez has justificado tu conducta autodestructiva (abuso de drogas, abuso sexual, abuso verbal, promiscuidad, comer de más o de menos, escapismo, etc.) por algo que alguien más te hizo?

¿Existe alguien a quien aún identifiques por su pecado? (el infiel, el mentiroso, el ladrón, el narcisista, el violador, el manipulador, etc.)

Menciona a las primeras 5 personas que te vengan a la mente que te hayan lastimado y a quienes aún necesitas perdonar del todo.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Hay algo o alguien a quien te niegues a perdonar porque lo que te hizo fue simplemente devastador? Si no puedes perdonarle, ¿puedes pedirle a Dios que le perdone?

¿Necesitas perdonarte a ti misma? ¿Por qué? ¿Crees que Dios puede perdonarte, incluso si los demás no te perdonan por lo que hiciste?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Así que, elegidos por Dios para esta nueva vida de amor, vístanse con el atuendo que Dios escogió para ustedes:

compasión, bondad, humildad, fortaleza silenciosa, disciplina. Sean tranquilos, conformes con el segundo lugar, rápidos para perdonar las ofensas. Perdonen tan rápida y completamente como el Maestro los perdonó. Y, sin importar qué más decidan vestir, vístanse de amor. Esa es su prenda básica multiusos. Nunca se la quiten. Colosenses 3:13-14 (MSG)

Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad. 1 Juan 1:9 (RVC)

Dios mío, ¡crea en mí un corazón limpio! ¡Renueva en mí un espíritu de rectitud! Salmos 51:10 (RVC)

11

El perdón continúa

El regalo que se multiplica

Así que estamos convencidos de que cada detalle de nuestras vidas se entrelaza continuamente para ajustarse al plan perfecto de Dios de traer el bien a nuestras vidas, porque somos sus amantes, quienes han sido llamados para cumplir Su propósito designado. Romanos 8:28 (TPT)

Otra cosa maravillosa que ocurre cuando perdonamos es que permitimos a Dios utilizar las cosas difíciles que nos han sucedido en la vida para nuestro bien, y para el bien común de la humanidad. Sé que esto parece imposible en algunos casos. Es posible que las cosas que han ocurrido en tu vida sean tan diabólicas que no puedas entender cómo podrían usarse para cualquier clase de bien. Es como mirar la parte trasera de un tapiz tejido: se ve como un montón

de hilos y patrones desordenados sin ningún fin, hasta que lo volteas y ves la imagen hermosa del otro lado.

Un gran ejemplo de esto en las escrituras es la vida de José. Tenía muchos hermanos que lo envidiaban, así que lo golpearon y lo arrojaron a una zanja. ¡Uf! Eso es a lo que llamo una verdadera rivalidad entre hermanos. Estaban a punto de matarlo, pero pasó un grupo de gitanos, así que decidieron mejor ganar algo de dinero y lo vendieron como esclavo. “¡Genial! ¡Gracias, hermanos! Eso está mucho mejor”.

La vida como esclavo fue dura para José, y comenzaron a pasarle más cosas terribles y trágicas. Así sucede a menudo en nuestras vidas cuando un trauma solo sigue dando origen a más y más épocas difíciles. Finalmente, termina en prisión, pero Dios estaba con él. De hecho, estuvo con él en todo momento y en todo lo que pasó. Sé que esto es algo difícil de asimilar. ¿Dios estaba con él? Entonces, ¿por qué permitió que le ocurriera todo eso? ¿Por qué no simplemente lo salvó?

No sé ustedes, pero yo realmente batallé con esta pregunta en mi vida personal. Entre más aprendía sobre la bondad de Dios, menos entendía por qué tuvo que permitir que me ocurrieran las cosas que me ocurrieron. La respuesta a por

qué Dios permitió que eso le pasara a José está al final de su historia. Mientras se encontraba en prisión, el dirigente del país estaba teniendo sueños inquietantes que solo José era capaz de interpretar. Fue recompensado por el dirigente y se convirtió en el segundo al mando de la nación. Más tarde, cuando una hambruna azotó al continente, los hermanos de José se vieron forzados a migrar a la tierra extranjera de la que José era dirigente, en busca de comida.

Para el momento en que la hambruna llegó, José ya había hecho su Labor del Corazón y había perdonado a sus hermanos. Cuando llegaron buscando alimento, habían pasado décadas desde que lo vieron por última vez, y no lo reconocieron. Para este punto, José tenía una gran oportunidad de vengarse y de hacerles pagar por lo que le habían hecho, pero en su lugar, les dijo esto:

José respondió: “[...] ¿Qué no lo ven? Ustedes planearon hacerme mal, pero Dios usó esos mismos planes para hacerme bien, como pueden ver a su alrededor en estos momentos: para salvar la vida de mucha gente. Tranquilos, no tienen nada que temer; cuidaré de ustedes y de sus hijos”. Los consoló y les habló de corazón a corazón. Génesis 50:20 (MSG)

Porque había perdonado, José pudo ver el panorama COMPLETO. Entendió que la venganza no era lo mismo que la justicia. Pudo ver que, a pesar de que Dios no lo rescató del plan del enemigo, Él los rescató a todos y a una nación entera a través del plan del enemigo. Pudo ver más allá de las cenizas de su pasado para contemplar la belleza del futuro. Las razones por las que las cosas ocurren en nuestras vidas pueden ser muy complicadas. Pueden ser cualquier cosa, desde ejercer nuestro libre albedrío y tomar malas decisiones hasta la guerra espiritual y los ataques demoniacos. La buena noticia es que no importa cuál sea la razón, Dios nunca te abandonará mientras pasas por ello y, si se lo permites, Él hará que todo sea para tu beneficio.

BELLEZA POR CENIZAS

Para darles una corona de belleza en vez de cenizas. Isaías 61:3 (NVI)

Si, al analizar tu vida, lo único que ves son cenizas, si lo único que ves es el hilo enredado de cosas que te han ocurrido. Si todo tu dolor sigue sin tener sentido y tu vida y futuro se ven como un desastre, ese es un buen indicador de que aún no has perdonado del todo a los demás y a ti misma. Cuando perdones, le darás permiso a Dios de transformar todo lo que te ha sucedido en algo hermoso.

Recuerda, ¡estamos hablando de Dios! Si Él puede tomar algo de barro y crearnos, también puede tomar el barro de tu vida y crear algo hermoso a partir de él.

Dios no eligió la palabra *cenizas* para esta escritura por accidente. Sus palabras son intencionales y se inspiran en Su gran amor por ti y en Su deseo de devolverte todo lo que se ha perdido. Las cenizas eran un símbolo de luto al momento en que esta escritura se escribió. Los pueblos antiguos solían colocar ceniza en sus cabezas y llorar por cualquiera que fuera la tragedia que había ocurrido en sus vidas. Tú sigues andando por ahí con cenizas en tu cabeza, y Dios desea cambiarlas por una corona. ¿No crees que es momento de confiarle tus cenizas para que las convierta en algo hermoso? ¿Confiarás en Él? ¿Cuánto tiempo más vas a permitir que eso que te lastimó te siga atormentando?

“¡Lo único que quiero es cierre!”

Me topo con muchas personas que dicen que necesitan un cierre antes de poder soltar lo que les ocurrió. En este contexto, *cierre* se define como “la sensación de que una experiencia emocional o traumática se ha resuelto”. El cierre es algo complicado porque con frecuencia, implica que la persona seguirá exponiéndose a la situación o la persona que los lastimó para arreglar lo que salió mal o

comprender por qué les sucedió. Esto ocasiona que la persona se quede atrapada en un trauma que no puede dejar ir. Este es el resultado de no perdonar. Recuerda lo que mencioné en el capítulo anterior sobre que nos quedamos vinculadas al trauma hasta que lo liberamos a través del perdón. Así que si te sientes atrapada en el dolor, con la sensación de que aún quedan asuntos pendientes y no puedes seguir adelante, me gustaría animarte a perdonar. Perdonar es la forma más rápida de liberarse del pasado, obtener tu cierre y seguir avanzando hacia el futuro.

EL PERDÓN PREVIENE EL TRAUMA FUTURO

No le den lugar al enemigo. No le den acceso legítimo a su vida y a su familia. Y no le den al diablo la oportunidad [de conducirles al pecado al guardar rencor, o alimentar la ira, o albergar resentimiento, o cultivar amargura]. Efesios 4:27 (AMP)

El perdón tiene un beneficio más: protegerte de los planes y conspiraciones del enemigo en contra tuya. Si bien el sacrificio de Jesús en la cruz lo dejó sin poderes, nosotras podemos devolvérselos a través de nuestra renuencia a perdonar. Le damos acceso legítimo a nuestras vidas

cuando guardamos rencor, alimentamos la ira, albergamos resentimiento o cultivamos la amargura al no perdonar.

Cuando le entregué mi vida a Jesús a los 22 años, comencé a asistir a una pequeña iglesia estilo familiar, que era en la que había crecido mi esposo de aquel entonces. Yo amaba a mi iglesia y a mis pastores, y serví el propósito de Dios en ese lugar por más de una década de mi vida. Un día, el pastor fue acusado de robo por algunos miembros de la iglesia, una cantidad de dinero considerable proveniente de los fondos para construcción. Lo que pasó a continuación fue un caos total. Había constantes peleas y riñas por todos lados; fue algo desgarrador de presenciar. Esta era mi familia, había llegado a amar a todas estas personas y nos habíamos vuelto tan cercanos con los años.

Desafortunadamente, la mayor parte de las acusaciones terminaron por ser ciertas y, antes de darnos cuenta, el pastor tuvo que enfrentarse a una larga temporada en prisión. Estaba dividida; sabía que debía sentirme enojada, pero yo amaba a este hombre y a su esposa. Eran como mis segundos padres. Mi amor por ellos sobrepasaba su error, así que lo perdono en mi corazón. Gracias a ese perdón, no sentí amargura por lo que había hecho, solo me sentí triste y confundida. La mayoría de los líderes de la iglesia querían que el pastor pagara caro por su error. Si bien no

los juzgaba por su dolor, Dios me estaba permitiendo ver el panorama completo gracias a mi disposición a perdonar.

Dios me habló al corazón y me dijo que escribiera una carta al pastor en la que le explicara no solo mi perdón, sino también, le agradeciera por todas las cosas positivas que había aportado a mi vida con los años. Parecía algo absurdo escribir la carta, porque no sabía cómo haría para entregársela. Ni siquiera sabía dónde estaba viviendo. Su familia y él habían desaparecido por el constante acoso de los miembros de la iglesia. Sentí la instrucción divina de guardar la carta en el auto y, unos meses después, estaba conduciendo por un Walmart y sentí que Dios me decía: “Entra a esa tienda y lleva contigo la carta que le escribiste al pastor”. Lo hice y, en efecto, me topé con una de sus hijas. Estoy muy contenta de haber sido obediente, porque este acto de perdón me libró de experimentar más traumas relacionados con esa situación. A partir de ese día, mi corazón comenzó a sanar plenamente.

CICLO DE AMARGURA

1. Guardar rencor
2. Alimentar la ira
3. Albergar resentimiento
4. Cultivar amargura

Una mente sensata conduce a un cuerpo robusto, pero las emociones desbocadas corroen los huesos. Proverbios 14:30 (MSG)

Muchos de los miembros de la iglesia que decidieron no perdonar terminaron en un ciclo de amargura y engaño. Se vieron cegados por su odio y ya ni siquiera podían ver lo monstruosas que eran sus palabras y sus acciones. Sus corazones se endurecieron por la renuencia a perdonar, y las mentiras del enemigo comenzaron a sustituir a la verdad en sus vidas. Esto llevó a muchas consecuencias negativas: enfermedades, divorcios, pérdida de la fe en Dios, amistades y relaciones destruidas, etc. Aferrarse a estas emociones negativas destruye nuestras vidas de adentro hacia afuera.

DE VÍCTIMA A VENCEDORA

Jesús dijo: No hablaré ya mucho con ustedes, porque el gobernante de este mundo (Satanás) está llegando. Y él nada tiene en Mí [no tiene poder sobre Mí ni nada que pueda usar en Mí contra]. Juan 14:30 (AMP)

Lo que Jesús decía era que las maquinaciones de las fuerzas opuestas en Su contra, encaminadas a sembrar odio en el corazón de los líderes religiosos, estaban cobrando fuerza, pero Satanás no podía hacerle nada porque no tenía acceso legítimo a Él. No tenía ningún anzuelo en Jesús (semillas en Su corazón). ¿Recuerdas al Señor de las Moscas? Lo que Jesús dice aquí es que no hay ninguna mentira del enemigo dentro de Su corazón. Él conocía su identidad completa como el Hijo de Dios, y el enemigo no podía tener acceso a Su vida. Esto queda demostrado por el hecho de que Jesús no fue asesinado; nunca hubieran podido asesinarlo porque el enemigo no tenía poder sobre Él para destruirlo. Él ofreció Su vida libremente por nosotros, para pagar las deudas de nuestros pecados, y se volvió el rescate para que nuestras almas pudieran cumplir Su destino.

Jesús dijo: Yo ofrezco mi propia vida y nadie tiene el poder de arrebátarmela. Yo tengo la autoridad para sacrificarla y el poder de volverla a tomar. Este es el destino que mi Padre puso ante mí. Juan 10:18 (TPT)

Muchas de las personas que están leyendo este libro están agotadas por lo que ustedes ven como la lucha constante con las fuerzas ocultas de tu vida y sobre tu propio destino. Es importante preguntarte a ti misma si les has dado el permiso de estar ahí a través de las cosas que albergas en tu corazón.

¡Estén alerta! Cuídense de su gran enemigo, el diablo, porque anda al acecho como un león rugiente, buscando a quien devorar. 1 Pedro 5:8 (NTV)

Cuando perdonamos, nos liberamos a nosotras mismas del destino de víctima; ya no somos la presa favorita del enemigo. El diablo no desea tener que esforzarse demasiado, así como los leones van detrás de los débiles, los jóvenes y los rezagados. El enemigo de nuestras almas siempre buscará a aquellos que están aislados, solos o deprimidos. Devora a aquellos que ya son víctimas, así que más vale que te borres del menú de una vez por todas.

NO OLVIDES PEDIR TU RECIBO

A medida que comienzas tu camino por una vida de perdón, me gustaría mostrarte una forma práctica de saber que has perdonado a alguien. Recuerda que el perdón no es un sentimiento, sino la cancelación de la deuda que te pertenece por derecho. Cuando haces el pago de tu auto, tu hipoteca, tu tarjeta de crédito, ¿cómo puedes demostrar que saldaste tu deuda? Te entregan algún tipo de recibo, ya sea un número de confirmación, un resumen de tu pago por internet, o incluso una hoja de papel. De esa forma, si alguien te llama a mitad del mes y te dice: “Disculpe, señora, usted aún nos debe dinero”, tú puedes decir: “No, no es así; aquí está mi recibo”.

Creé una plantilla de perdón que te servirá como una especie de recibo, porque las voces acusadoras del enemigo van a llamarte y preguntarte si realmente perdonaste o no. Habrá ocasiones en las que te cruzarás con esa persona de nuevo, o algo ocurrirá que te recordará ese evento ocurrido en tu vida, y te vas a preguntar a ti misma “¿Realmente perdoné?”.

La sanación toma tiempo. Es como tener un área sensible o magullada en tu corazón. Tu corazón no va a sentirse completo de la noche a la mañana. Pero puedes vivir en

paz sabiendo que has sido obediente y que has hecho lo que te correspondía en el proceso de perdonar, y ahora le toca a Dios hacer Su parte y darle a esa área de tu vida sanación real y verdadera.

Ahora, tomemos un momento para activarnos. Lee la siguiente oración en voz alta y, en la Revisión del Corazón, encontrarás la Plantilla del Perdón que te ayudará en el proceso de perdonar.

Dios Padre:

Gracias por darme un corazón que está dispuesto a perdonar. Elijo obedecer tu palabra y liberar a aquellos que me han herido y que tienen deudas conmigo.

Te pido que me muestres las áreas en las que no me he perdonado a mí misma, a otros o incluso, a Ti. Permite que salgan a la luz completamente, para que pueda entregártelas y ser libre en esas áreas para tener una vida abundante.

Espíritu Santo, ven y ara todas las partes de mi corazón que son áridas en este momento debido a las heridas, la vergüenza, el dolor, la ira o la amargura, para que pueda germinar tus frutos de la paz, la alegría y el amor en mi vida.

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Alguna vez ha ocurrido alguna cosa negativa en tu vida que haya terminado por convertirse en algo bueno? ¿Qué fue? ¿Cómo se sintió?

¿Existe alguna área de tu vida que, cuando la observas, sigues viendo únicamente las cenizas?

¿Le has dado a Dios el permiso de hacer que esa área de tu vida se vuelva hermosa a través del perdón?

¿Alguna vez has dicho que necesitas el cierre de alguna situación? ¿Lo conseguiste?

¿Hay alguien a quien necesites escribirle una carta de perdón? ¿A quién?

Menciona si alguna vez has hecho alguna de las siguientes cosas:

¿Has guardado rencor? Si la respuesta es sí, ¿a quién?

¿Has permanecido molesta con alguien por algo que te hizo? ¿Qué te hizo finalmente soltar tu ira?

¿Guardado resentimiento en contra de alguien en tu corazón?

¿Sentir amargura por algo que te haya ocurrido?

¿Alguna vez has permitido que tus emociones se salieran tanto de control que te hicieran enfermar?

¿Experimentas lo que podríamos llamar *ataques del enemigo* o *guerra* con frecuencia en tu vida?

Si bien la oposición espiritual forma parte de la vida de todo creyente, después de leer este capítulo, ¿crees que cualquier manifestación de esta podría deberse a que la estás invitando a tu vida con tu renuencia a perdonar?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Y sabemos que Dios hace que todas las cosas cooperen para el bien de quienes lo aman y son llamados según el propósito que tiene para ellos. Romanos 8:28 (NTV)

Ustedes se propusieron hacerme mal, pero Dios dispuso todo para bien. Él me puso en este cargo para que yo pudiera salvar las vidas de muchas personas. Génesis 50:20 (NTV)

El Espíritu del Señor Soberano está sobre mí, porque el Señor me ha ungido para llevar buenas noticias a los pobres. Me ha enviado para consolar a los de corazón quebrantado y a proclamar que los cautivos serán liberados y que los prisioneros serán puestos en libertad. Él me envió para anunciar a los que se lamentan que ha llegado el tiempo del favor del Señor junto con el día de la ira de Dios contra sus enemigos. A

todos los que se lamentan en Israel, les dará una corona de belleza en vez de cenizas, una gozosa bendición en lugar de luto, una festiva alabanza en lugar de desesperación. Ellos, en su justicia, serán como grandes robles que el Señor ha plantado para su propia gloria. Reconstruirán las ruinas antiguas, reparando ciudades destruidas hace mucho tiempo. Las resucitarán, aunque hayan estado desiertas por muchas generaciones. Isaías 61 (NTV)

Hermanos creyentes, cuando parezca que a lo único que se enfrentan es a dificultades, considérenlo una oportunidad invaluable de experimentar la mayor alegría posible. Porque ustedes saben que cuando su fe se pone a prueba, incita al poder dentro de ti para soportar todas las cosas. Y entonces, a medida que su resiliencia se hace cada vez más fuerte, liberará perfección en cada parte de su ser hasta que nada falte. Santiago 1:2-4 (TPT)

¡Pero no permitan que la pasión de sus emociones los conduzca al pecado! No permitan que el enojo les controle o alimente la venganza, ni siquiera por un día. ¡No den al acusador difamatorio, el Diablo, la oportunidad de manipularles! Efesios 4:26-27 (TPT)

REVISIÓN DEL CORAZÓN

Ahora que hemos activado tu corazón, voy a enseñarte la forma práctica de saber que verdaderamente has perdonado. Porque recuerda, el perdón no es un sentimiento. Considera a este tu recibo del perdón.

Espero que hayas estado escribiendo en tu diario todo lo que ha surgido mientras lees este libro, todos los malos recuerdos y todos los traumas que trataron de destruirte. Tu lista debe incluir a todas las personas que te lastimaron, e incluso las ocasiones en que te has lastimado a ti misma. Este es el momento en el que finalmente, las dejarás ir.

Puede que tu lista sea algo extensa, así que te dejo una forma rápida de decidir qué recuerdos aún están asociados con amargura y la falta de perdón. Cuando piensas en la persona, el recuerdo, el evento o la situación actual, ¿esto evoca una emoción negativa? Sentimientos como culpa, enojo, dolor, vergüenza, tristeza, pena, humillación, rabia, confusión, venganza, envidia, amargura; básicamente, cualquier recuerdo que contenga emociones negativas constituye un área en la que aún crees una mentira que necesita liberarse a través del perdón.

Al usar la plantilla a continuación, te recomiendo que seas muy específica. Aquí tienes un ejemplo:

Querido Padre Celestial: En nombre del Señor Jesús, me propongo y elijo perdonar a (mi padre) por (abandonar a nuestra familia).

Libero a (mi padre). Canelo sus deudas y obligaciones para conmigo en lo que respecta a este tema. Amado Señor, te pido que me perdonos por mi amargura hacia (mi padre) en esta situación.

En el nombre de Jesús, cancelo todo el poder y la autoridad de Satanás sobre mí en lo que respecta a este tema, porque le he perdonado y Dios me ha perdonado a mí. Está terminado.

Espíritu Santo, por favor, ven y sana mi corazón, y cuéntame tu verdad acerca de esta situación.

Haz esto por cada persona, recuerdo o evento traumático que se te revele en el proceso de desempacar tus cajas del corazón.

Aquí tienes una plantilla en blanco que puedes usar.

Querido Padre Celestial: En nombre del Señor Jesús, me propongo y elijo perdonar a _____ por _____.

Libero a _____. Canelo sus deudas y obligaciones para conmigo en lo que respecta a este tema.

Amado Señor, te pido que me perdonos por mi amargura hacia _____ en esta situación.

En el nombre de Jesús, cancelo todo el poder y la autoridad de Satanás sobre mí en lo que respecta a este tema, porque le he perdonado y Dios me ha perdonado a mí. Está terminado.

Espíritu Santo, por favor, ven y sana mi corazón, y cuéntame tu verdad acerca de esta situación.

Cuando recién comencé a hacer mi Labor del Corazón, tenía páginas y páginas de personas y asuntos que perdonar. No tienes que hacerlo todo en un día. Permite que el Espíritu Santo te muestre por dónde debes empezar. Prepárate; puede ser un proceso emocionalmente agotador, así que sé amable contigo misma y concédete todo el tiempo que necesites.

Después de cada transacción de perdón, es importante que guardes silencio y escuches la verdad que el Espíritu Santo desea revelarte sobre esa persona o situación en específico. Él se comunica de formas distintas con cada una de nosotras, y algunas de estas formas incluyen las siguientes:

Sueños o visiones

Descripciones gráficas

Otra capa de ese recuerdo que hay que perdonar

Una sensación de paz

Una sensación de quitarse un peso de encima

Una liberación

Una voz interna

Una impresión o conocimiento

Si no sientes o escuchas nada, no te preocupes, no hay necesidad de afligirse por ello; simplemente pasa al siguiente de tu lista. Puede que escuches o experimentes algo más tarde ese día o en el futuro cercano. La parte crucial del perdón es tu simple obediencia y disposición a hacerlo; deja que Dios haga el resto.

La Oración de Perdón y las instrucciones provienen de Wellspring School of Ministry: The Wellspring Model, How to Minister Workbook, sexta edición, publicado por Wellspring Ministries of Alaska en Anchorage, Alaska. D. R. © Abril 2008 Wellspring Ministries of Alaska. Todos los derechos reservados.

PARTE CUATRO

LA VERDADERA TÚ

12

¿Quién crees que eres?

Comencemos este último tramo de nuestro camino juntas con una pregunta. Puede que, para este momento, ya te hayas percatado de que me gusta hacer preguntas, y hay un motivo para ello. Mi vida comenzó a cambiar cuando dejé de buscar las respuestas correctas y comencé a hacer las preguntas correctas. Dios me enseñó esta práctica una noche que estaba acostada, luchando contra la ansiedad, el insomnio y la depresión.

En esta ocasión, había estado batallando con estos por alrededor de un mes, y esta noche era como cualquier otra noche. Todos estaban durmiendo pacíficamente, pero yo estaba despierta, mirando al techo, atormentada por el miedo. Deseaba poder ser cualquier otra persona, excepto yo. “¿Por qué no puedes ser normal?”, me preguntaba a mí misma. Como puedes ver, no nos causa ningún problema hacernos esta clase de preguntas a nosotras mismas: “¿Qué te pasa?” o “¿Cómo puedes ser tan tonta?” o “¿Por qué no eres normal?”.

Y entonces, de la nada, Dios me dijo: “¿De qué tienes miedo?”. Su pregunta me tomó por sorpresa; estaba tan acostumbrada a vivir con miedo que ya ni siquiera sabía de qué tenía miedo. Lo pensé por unos minutos y, entonces, mi alma regurgitó toda clase de ideas oscuras que estaban rondando por mi mente inconsciente. Cuando terminé mi sesión de vómito verbal y todo quedó expuesto ante Dios y ante mí, ambos comenzamos a reír. No era una risa normal, sino CARCAJADAS enormes, de esas que vienen desde el estómago.

Ahora que me había vuelto plenamente consciente y me había conectado con lo que me asustaba, parecía ridículo. Es como cuando eres niña y las luces se apagan, y todo dentro de tu habitación se vuelve sombrío y misterioso. No hay ningún monstruo, son solo tus pantalones colgados en el respaldo de la silla, pero en la oscuridad, tienen un aspecto amenazante. Las preguntas arrojan luz sobre los lugares oscuros de nuestro corazón y nos muestran lo que verdaderamente está ahí. Preguntas como “¿Qué es lo que me da miedo que suceda?”, “¿Por qué esto me ofende?” y “¿Qué es lo que me duele en este momento?”. Muchas de nosotras no tenemos conciencia de nosotras mismas. Estas áreas de nuestros corazones han estado cerradas por

mucho tiempo, y hacer preguntas es la llave para abrirles la puerta.

Así que aquí está tu pregunta: ¿QUIÉN CREES que eres?

Con frecuencia, otras personas nos hacen esa pregunta en un tono de voz no muy agradable. “¿QUIÉN CREES que eres?”, preguntan con un ligero movimiento de cabeza. Normalmente, hacen esta pregunta como respuesta a algo que hicimos o dijimos que ellos consideran muy impertinente o engreído.

Pero yo te lo pregunto con sinceridad: ¿QUIÉN CREES que eres?

Es una pregunta importante.

La respuesta a ella es decisiva para tu vida.

Antes de hoy, mucho de lo que hemos creído sobre nosotras mismas proviene de identidades falsas y esas identidades no viajan solas; todas vienen con su propio bagaje. Tienen sus propias motivaciones, intenciones, deseos y anhelos, todo lo cual se basa en tratar de sanar u ocultar ese espacio roto en el corazón que les creó en primer lugar.

Puesto que la mayoría de estos deseos no se alinean con la persona o el propósito para el que fuimos creadas, tenemos que reemplazarlos. Recuerda, no podemos borrarlos. Tenemos que reemplazarlos. Dios quiere que vivamos vidas completas, vidas llenas: en una palabra, vidas *plenas*.

Esta palabra es muy importante. ¿Te gustaría saber lo que significa?

¡Me alegra que preguntaras! *Pleno* significa “la felicidad o satisfacción de una persona de desarrollar completamente sus capacidades; completar o llevar a cabo algo que fue deseado, prometido o predicho”.

TÚ ERES EL SUEÑO DE DIOS

¿QUÉ es eso que fue deseado, prometido o predicho? ¡TÚ! TÚ fuiste deseada, TÚ fuiste prometida y TÚ fuiste predicha. Dios tenía un sueño y decidió envolverlo con tu cuerpo. Tú eres un regalo de Dios al mundo. Él te predijo, Él te planeó y Él te prometió a esta generación.

Toma un momento para asimilarlo.

No importa qué historia te hayan contado sobre tu concepción. No fuiste algo al azar, algo indeseado ni algo no planeado, porque eso no existe. Si alguna vez te han dicho esto, **voy a terminar con esa mentira que crees en**

este momento. Puede que tus padres no te estuvieran esperando, pero Dios, ciertamente, sí.

Si eres como yo solía ser, al escuchar este tipo de afirmaciones, supones que aplican a todos los demás, pero no estoy hablando con todos los demás. ¡Te estoy hablando a TÍ!

¡TÚ FUISTE PREDICHA, TÚ FUISTE PROMETIDA Y TÚ FUISTE PLANEADA! Y puedo demostrarlo. Echemos un vistazo a lo que la Verdad Mayor dice sobre tu vida.

LA HISTORIA DE TU VIDA

¿Sabías que existe un libro acerca de ti? Un libro en el que están escritos todos y cada uno de los días de tu vida real, tu épica vida que cambiará al mundo; cada día está planeado para ti por tu amoroso Padre Celestial.

Tú creaste las delicadas partes internas de mi cuerpo y me entretejiste en el vientre de mi madre. ¡Gracias por hacerme tan maravillosamente complejo! Tu fino trabajo es maravilloso, lo sé muy bien. Tú me observabas mientras iba cobrando forma en secreto, mientras se entretejían mis partes en la oscuridad de la matriz. Me viste antes de que naciera. Cada día de mi vida estaba registrado

*en tu libro. Cada momento fue diseñado antes
de que un solo día pasara. Salmos 139: 13-16
(NTV)*

¡Esta historia es acerca de TI! Tú eres la heroína, tú eres la estrella y tú eres la protagonista. No eres una actriz de reparto, una actriz secundaria ni una extra. Hay alguien que necesita escuchar esto. Siempre te has sentido como una extra en tu propia historia, una extra sin diálogo. Sientes que tu voz ha sido silenciada y que algo o alguien más te ha eclipsado en tu historia. Algo o alguien más ha acaparado los reflectores. El tiempo de vivir en las sombras se acabó. ¡Es momento de que salgas al escenario a BRILLAR! Es momento de que comiences a vivir lo que se escribió en esa historia acerca de ti.

FUISTE CREADA PARA BRILLAR

*Dicho de otro modo: Están aquí para ser la luz y
traer los colores de Dios al mundo. Dios no es
un secreto a guardar. Esto tiene que hacerse
público, tan público como una ciudad en una
colina. Si los hago portadores de la luz, no
pensarán que voy a esconderlos debajo de un
balde, ¿cierto?*

Los voy a colocar en un candelero. Ahora que los he puesto en la cima de la montaña, en el candelero, ¡brillen! Mantengan las puertas abiertas; sean generosos con sus vidas. Al abrirse a los demás, animarán a las personas a abrirse a Dios, este generoso Padre de los cielos. Mateo 5:14-16 (MSG)

Dios no escribe historias tristes y aburridas. El pecado, sí. La rebelión, sí. Un corazón roto, sí. Muchas de las cosas que han ocurrido en nuestras vidas no formaban parte de la historia original de Dios para nosotras. Lo que me gustaría que recordaras es que si algo no fue bueno, no provenía de Dios, pero si se lo entregas, Él puede convertirlo en algo bueno ahora sin lugar a duda. Tiene una imaginación desbordada. Si quieres ver evidencia de esa imaginación, lo único que hay que hacer es mirar a tu alrededor, a su creación. Todas las cosas hermosas que ves a tu alrededor, cosas increíbles hasta el más mínimo detalle, son cosas que Dios sacó directamente de Su imaginación. ¿Adivina qué otra cosa viene de Su imaginación? ¡Tú! Estamos hablando del mismo Dios que hizo 20,000 tipos de mariposa distintos. ¿Por qué? ¿Y por qué no?

Dios no es práctico, es extravagante. Sin ofender a todas las reinas de la practicidad que me leen, pero a menudo, nos

hacemos prácticas porque nos da miedo seguir soñando. Nos conformamos con lo que necesitamos, porque nos decimos a nosotras mismas que estamos siendo eficientes y realistas. La realidad es que nos da miedo decepcionarnos de nuevo. ¡Cariño! Es hora de que sepas que el Dios que te creó no es eficiente, sino extravagante. Si Dios fuera una mujer humana, no sería de las que eligen zapatos por su comodidad. La siguiente afirmación no es para todas, pero muchas mujeres han sido engañadas a pensar que están viviendo vidas responsables cuando, en realidad, están viviendo con miedo. Si esperas que la historia de tu vida sea racional, práctica y segura, es porque no estás leyendo el libro que Dios escribió sobre tu vida. El plan de Dios para tu vida no siempre será seguro; vas a tener que soltar el control y aprender a caminar por terreno salvaje. Esta es una de las principales razones por las que debemos alinearnos nuevamente con nuestras identidades verdaderas, porque los planes de Dios, si bien usualmente no son prácticos, siempre son asombrosos.

Antes de formarte en el vientre, ya te conocía completamente. Antes de que vieras la luz del día, ya tenía planes sagrados para ti. Jeremías 1:5 (MSG)

Entonces, en resumen, si no te gusta tu vida en estos momentos, si no saltas de la cama cada mañana, emocionada por descubrir qué nueva aventura te traerá el día, probablemente aún no estás viviendo a plenitud la historia que Dios escribió acerca de ti. Con esto, no quiero decir que las personas no deberíamos pasar por momentos difíciles, sino que cuando estamos viviendo nuestra vida al máximo, incluso en esos momentos difíciles, tenemos la certeza en nuestro corazón de que siempre vendrán tiempos mejores.

VASIJAS ESPECIALES

¿Ya comienzas a emocionarte? ¡Eso espero! La VERDADERA TÚ está comenzando a emerger, la que fue elegida, la que fue diseñada. Eres una vasija especial. ¿Tu mamá o tu abuela tuvieron (o aún tienen) uno de esos muebles grandes en el comedor a los que se les llama *vitrina para la vajilla*? En la actualidad, no muchas personas los tienen porque nuestra sociedad ya no es tan elegante ni formal como solía ser, pero estas vitrinas eran lo común.

En antiguas generaciones, cuando una mujer se casaba, elegía un patrón para la vajilla de porcelana que quería para su nuevo hogar o recibía como herencia familiar una

vajilla de porcelana. Si no sabes lo que es una vajilla de porcelana, es prácticamente un conjunto de platos elegantes, frágiles y costosos que se guardan en su propio mueble especial, conocido como vitrina para la vajilla. Lo que hacía especial a estos platos no era solo su belleza ni su costo, sino también su significado. Estos no eran platos ordinarios, de los que se usan a diario. Usualmente, había toda una historia familiar detrás de ellos y se reservaban únicamente para las ocasiones más importantes. Si tomabas un vaso de la vitrina para beber, por decir algo, un poco de jugo porque todos los demás vasos estaban sucios y tenías la boca pegajosa por tu sándwich de mantequilla de maní y mermelada, probablemente te hubieran dado un buen manazo. Eso me imagino yo, claro, yo nunca hubiera hecho algo así.

Estos platos solo salían de su escondite cuando algo increíble estaba por suceder. Si entrabas al comedor y veías la vajilla de porcelana puesta en la mesa, sabías que habría una fiesta o una boda, o que recibirían a alguna visita importante. Sin importar el caso, no era un uso ordinario para un día común y corriente.

¡Es por eso que estoy tan entusiasmada de que hayas elegido hacer la Labor del Corazón en este momento! Porque creo que estamos viviendo una de esas épocas de

ocasiones especiales. No es una época cualquiera de la historia. Dios está abriendo las puertas de las vitrinas celestiales y sacando todas Sus vasijas especializadas ocultas. Creo de todo corazón que tú eres una de esas vasijas especializadas que Él quiere exhibir para Su Gloria, para que todo el mundo la vea.

ESTE ES TU DEBUT

Es hora de que tengas tu debut. Hay una razón por la que esta es la última parte del libro. No importa lo despierta que crees estar, la verdad de quien verdaderamente eres y lo que verdaderamente viniste a hacer toma por sorpresa a la mayoría de nosotras. Nuestros planes y comprensión de nuestras vidas son minúsculos en comparación con los planes de Dios para nosotras. Si hubiera compartido todo esto al comienzo del libro, nunca me hubieras creído. Pero a medida que los filtros desaparecen y los puntos ciegos se desvanecen, puedes comenzar a ver la verdad más claramente. Antes de que se termine el mes, dejarás de aceptar las mentiras que te dicen que no eres gloriosa. Las mentiras que te dicen que no fuiste creada a la imagen de DIOS todopoderoso.

Entonces Dios dijo: "Hagamos (Padre, Hijo, Espíritu Santo) al hombre a Nuestra imagen,

conforme a Nuestra semejanza [no una semejanza física, sino una de personalidad espiritual y moral]; y que tenga completa autoridad sobre los peces del mar, las aves del cielo, el ganado y la Tierra entera, y todo lo que se arrastre sobre ella”. Así que Dios creó al hombre a Su propia imagen, a la imagen y semejanza de Dios lo creó; hombre y mujer los creó. Génesis 1:26-27 (AMP)

Fuimos creadas a la imagen del creador del universo, el autor de todos los seres vivientes y el inventor del cosmos. Lo que vemos al mirarnos en el espejo es, simplemente, milagroso. Nadie ha visto a Dios, pero te han visto a ti, ¡y tú fuiste creada a Su imagen! Jesús dijo: “Si quieren ver al Padre, no busquen más; si me han visto a mí, han visto a mi padre”. El Hijo se ve como el padre, y ¿adivina qué? ¡Nosotros somos Sus hijos e hijas también!

Pero a todos quienes Lo recibieron y adoptaron su nombre, se les dio el derecho de llegar a ser hijos de Dios. Juan 1:12 (TPT)

Cuando creemos en el nombre de Jesús, pasamos de ser hombres y mujeres a ser hijos e hijas, pasamos de ser la

creación de Dios a los hijos de Dios. Observa este mismo versículo en la versión de la Biblia de The Message:

*Pero a aquellos que lo deseaban, que creían que él era quien decía ser y que haría lo que prometió, Él los convirtió en su **verdadero yo**, su **yo que era hijo de Dios**. Juan 1:12 (MSG)*

Él los convirtió en su **verdadero yo**. Aquí está la prueba, si la necesitas, de que cuando estamos bajo la influencia de todas estas capas falsas y todas las mentiras, no somos nuestro yo real y verdadero. El Espíritu Santo ha venido a nuestro lado como el hada madrina de la Cenicienta y nos está diciendo: “No quiero simplemente limpiar tu identidad exterior, pero solo tú puedes entregar tu identidad interior”. Jesús ya no quiere verte tumbada entre las cenizas; Él quiere que vayas al baile, pero también quiere convertirme en alguien que cree con todo su corazón que se merece ir al baile.

En la antigüedad, se solían realizar eventos llamados bailes de debutantes. Las familias celebraban fiestas para presentar a sus hijas (es decir, que estas debutaran) ante la comunidad, como una forma de decir: “Esta es nuestra hermosa y talentosa hija, estamos muy orgullosos de ella, está lista para que el mundo la vea”. Es hora de tu debut, y

no me refiero a un vestido de fiesta y un par de zapatos fabuloso, sino a que Dios te presente a TI, Su hermosa hija, ante el mundo.

Yo pasé por una época en la que estaba teniendo muchos problemas con la identidad y el propósito. Cuando le pregunté a Dios “¿Cuál es mi propósito?”, Su respuesta no fue lo que estaba esperando. Me dijo: “Tu propósito principal y el más importante en esta vida es ser mi hija, y mostrarle al mundo cómo es una hija de Dios”.

¿Cómo son las hijas de Dios?

Las hijas no se preocupan, sino que adoran.

Las hijas no se esfuerzan, sino que se rinden.

Las hijas no odian, sino que celebran.

Las hijas no trabajan hasta desfallecer, sino que heredan.

PADRES, SEAN BUENOS CON SUS HIJAS

Para nosotras, no siempre es natural ser hijas. Al menos para mí, no lo fue. Tuve una relación tensa y difícil con mi madre la mayor parte de mi vida, y una relación inexistente con mi padre. Me alegra informarte que ya no es así en la actualidad. Dios sanó y restauró a mi familia más allá de mis fantasías más alocadas. Pero la mayor parte

de mi vida, me sentí como si fuera huérfana. No pertenecía a ningún lugar ni a ninguna persona. Siempre sentí que yo era la persona que veía todo desde afuera y sentía envidia de las personas que tenían vínculos fuertes con su familia. Parecía que tenían mejores oportunidades en la vida que yo porque, a mi parecer, eran más estables, seguros de sí mismos y prósperos que las personas como yo.

Entonces, cuando Dios comenzó a llamarme su hija, me cambió la vida. No me malinterpretes; no me cambió la vida de la noche a la mañana, ni siquiera en un año. Tuve una curva de aprendizaje enorme y esto se debió, más que nada, a que no tenía a nadie que me enseñara cómo ser una hija. Aprender a depender de un Padre, cuando era algo que nunca en mi vida había hecho, fue difícil. Aprender a confiar en que alguien más me cuidara y protegiera fue aún más difícil. Me tomó muchos años rendirme completamente ante mi nueva identidad como la nena de papá, pero papá Dios fue muy paciente y amoroso conmigo en el proceso, y Él estará contigo también. Mi esperanza más grande es que con recursos como este libro, no te tomará tanto tiempo como a mí creer que eres una hija amada de Dios, y cuando lo crees, ¡todo cambia!

SUPERNOVAS

*Les diré esta verdad atemporal: La persona que me sigue en la fe, que cree en mí, obrará los mismos milagros poderosos que yo, e **incluso milagros más grandes** que estos, porque yo voy a estar con mi Padre. Juan 14:12 (TPT)*

Siempre bromeo con mi esposo que si alguien escuchara los pensamientos que me rondan la cabeza, pensaría que estoy loca. Eso, o pensaría que soy muy arrogante y que padezco de delirios de grandeza. Ahora que mi corazón está sanado, tengo pensamientos revolucionarios, que transforman culturas y desafían a la realidad regularmente. Todo comenzó una noche que estaba en la planta baja de mi casa, orando a mitad de la noche mientras los demás dormían. Para mí, es común despertarme por la noche para pasar un rato padre-hija con Dios. Fue durante una de esas pláticas en oración que Dios me susurró: “Eres una supernova”. Mi autoestima y mi identidad aún eran bastante precarias en esta etapa de la sanación de mi corazón, y con frecuencia luchaba contra sentimientos de insignificancia. Así que, como seguro ya te imaginas, este tipo de declaración de parte Dios fue casi demasiado para mi pequeño, descuidado y rechazado corazón. Subí las escaleras de la casa corriendo hasta llegar a mi habitación y

salté sobre mi esposo diciendo: “Despierta, cariño, ¡Dios me acaba de decir que soy una supernova!”. Ahora, si mis recuerdos de la clase de ciencia de quinto año eran correctos, sabía que esto era una especie de estrella y no lo iba a dejar pasar así como así. “¿De qué hablas?”, preguntó mi esposo con un tono de voz no tan amigable. Le expliqué rápidamente lo que había sucedido y por qué estaba tan emocionada, y por qué creía que esto era razón suficiente para despertarlo a las 3 de la mañana. No se veía muy convencido.

Pero como el esposo comprensivo que es, sacó su reluciente teléfono nuevo y lo investigó para mí de todas formas. Esta era la época en la que los teléfonos inteligentes recién se habían lanzado y él era el único de la familia que tenía uno. Me gustaría hacer la anotación aquí de que a veces puedo llegar a ser un torbellino, y que mi esposo es un santo por dejarse arrastrar a todas mis excentricidades. Sacó lentamente su teléfono y comenzó a buscar información sobre las supernovas en internet. Yo me quedé acostada, expectante y hablando a mil por hora sobre ser una estrella. Siempre había querido ser una estrella. Me pregunté en voz alta qué tipo de estrella sería. ¿Una cantante, una actriz, tal vez una política? Las posibilidades eran infinitas. Finalmente, mi esposo dijo: “Sí, cariño, las supernovas son

estrellas; de hecho, son estrellas masivas". "Vale, continúa", le dije con emoción. "Son estrellas gigantes en sus últimas etapas de vida, después de lo cual explotan y liberan más luz y energía que incluso el Sol de nuestra galaxia, y finalmente, después de unos años, mueren y se convierten en agujeros negros. ¿Vale? ¿Contenta? Me voy a dormir, ¡buenas noches!".

¡¿Qué?! Me quedé acostada, mirando al techo, con la mente trabajando a velocidad supersónica. ¿Las últimas etapas de vida? ¿Explosiones? ¿Agujeros negros? Casi comienzo a llorar. En ese momento entró a escena la víctima, la personalidad de reina del drama de la que no había sanado del todo aún. "¿Qué es lo que me sucederá? ¿Un accidente de auto? ¿Una enfermedad terrible? ¿Una explosión fatal y trágica?", lloriqueé a nadie en particular. Me quedé ahí y dejé que mi mente vagara por todos los callejones oscuros hasta que Dios me dijo gentilmente: "Nada te sucederá, fuiste creada para vivir en una generación de supernovas. Ve y dile a la gente, Jackie. Diles que, en sus vidas breves como el vapor sobre la Tierra, su destino es explotar en esta generación con mi amor y mi poder; que fueron creados para ser una señal y una maravilla, y para brillar más intensamente y hacer obras más grandiosas que inclusive mi Hijo".

Así que aquí estoy, y te lo estoy diciendo A TI, ¡así que acércate y escucha! ¡Naciste para mucho más que esto! No has arañado ni la superficie aún. ¡Deja de conformarte! ¡Deja ir el pasado! ¡Libérate de las capas! ¡Naciste para brillar! ¡Eres una SUPERNOVA!

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

Preséntate, cuéntame quién eres. No lo que eres ni lo que haces, sino QUIÉN eres.

¿Consideras que tienes conciencia de ti misma?

¿Revisas tu corazón con regularidad para ver qué es lo que sientes?

¿Sueles hacer montañas de un grano de arena? ¿Qué cosas lo provocan?

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan plena te sientes?

¿Alguna vez te han dicho que eres un accidente, que no fuiste planeada, que eres un error o un desliz? ¿Cómo te hizo sentir?

¿Tus padres estaban preparados para tu nacimiento?

En esta etapa de tu vida, ¿cuál de los papeles a continuación describe mejor la forma en que has estado viviendo?

Heroína

Estrella

Actriz de reparto

Extra

¿Eres una reina de la practicidad? ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo inesperado o emocionante?

¿Cuándo fue la última vez que tuviste un sueño nocturno? ¿De qué trató?

¿Te emociona tu vida?

¿Te es fácil ser hija? ¿Por qué, o por qué no?

¿Alguna vez has experimentado un milagro? ¿Qué tipo de milagro te gustaría presenciar?

Si pudieras hacer cualquier cosa, ¿cómo te gustaría que Dios te usara para brillar en la Tierra?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Dicho de otro modo: Están aquí para ser la luz y traer los colores de Dios al mundo. Dios no es un secreto a guardar. Esto tiene que hacerse público, tan público

como una ciudad en una colina. Si los hago portadores de la luz, no pensarán que voy a esconderlos debajo de un balde, ¿cierto? Los voy a colocar en un candelero. Ahora que los he puesto en la cima de la montaña, en el candelero, ¡brillen! Mantengan las puertas abiertas; sean generosos con sus vidas. Al abrirse a los demás, animarán a las personas a abrirse a Dios, este generoso Padre de los cielos. Mateo 5:14-16 (MSG)

Habiendo determinado nuestro destino antes de tiempo, nos llamó a que nos acercásemos a él y transfirió su justicia perfecta a todos a quienes llamó. Y a aquellos que poseían su justicia perfecta, ¡los glorificó junto con su Hijo! Entonces, ¿qué significa todo esto? Si Dios determinó estar con nosotros, dime, ¿quién podría estar contra nosotros? Porque Dios ha demostrado su amor al darnos su mayor tesoro: el regalo de su Hijo. Y puesto que Dios lo ofreció libremente como sacrificio por todos nosotros, ciertamente no nos negará nada que tenga para darnos. Romanos 8:30-32 (TPT)

Y dado que somos sus verdaderos hijos, somos aptos para compartir todos sus tesoros porque, en efecto, somos herederos de Dios mismo. Y puesto que estamos unidos a Cristo, también heredamos todo lo que él es y todo lo que él tiene. Experimentaremos lo que es que se nos glorifique junto a él siempre y cuando aceptemos sus sufrimientos como nuestros. Romanos 8:17 (TPT)

Nunca duden del maravilloso poder de Dios de trabajar en ti y lograr todo esto. Él logrará infinitamente más que tus súplicas más grandes, tus sueños más inimaginables, y superará tus fantasías más salvajes. Él

superará todo esto, porque su poder milagroso te impulsa constantemente. Efesios 3:20-21 (TPT)

13

Arraigadas en el amor

Entonces Cristo habitará en el corazón de ustedes a medida que confíen en él. Echarán raíces profundas en el amor de Dios y ellas los mantendrán fuertes. Espero que puedan comprender, como corresponde a todo el pueblo de Dios, cuán ancho, cuán largo, cuán alto y cuán profundo es su amor. Es mi deseo que experimenten el amor de Cristo, aun cuando es demasiado grande para comprenderlo todo. Entonces serán completos con toda la plenitud de la vida y el poder que proviene de Dios.
Efesios 3:17-19 (NTV)

Plantemos unas cuantas raíces nuevas, ¿te parece? Esto será muy importante en lo sucesivo. Nuestras antiguas identidades inducidas por el trauma estaban arraigadas en el rechazo, la decepción, el miedo, el autodesprecio, la amargura, la enfermedad, el engaño, el abuso, etc. Entonces, esto significa que los yo verdaderos que están surgiendo tienen que estar fuertemente arraigados en lo

contrario: *el amor, la aceptación, la aprobación, la gracia, la misericordia, la esperanza y la fe*. Y lo más fundamental de esta lista es el amor, el amor de Dios.

El versículo anterior habla acerca de confiar en Jesús y de que Él haga de nuestros corazones su hogar, o, dicho de otro modo, de permanecer continuamente con nosotras. Cuando esto sucede, nuestras raíces se adentran profundamente en el amor incondicional de Dios Padre. Es difícil entender este tipo de amor cuando la mayor parte de lo que hemos conocido es un “amor de charco”, que es como yo llamo al amor humano que a menudo es superficial, reducido y se seca rápidamente. Vamos a necesitar del poder del Espíritu Santo para entender lo GRANDE que es el amor de Dios por nosotras.

No es superficial ni reducido como un charco, sino que es vasto y profundo como un océano. Las escrituras también dicen que nunca podremos comprenderlo del todo. Este amor incondicional que no fluctúa dependiendo de nuestro comportamiento ni de nuestra bondad. Dios nunca podría amarte más o menos de lo que ya te ama. Su amor es la constante que nunca cambiará independientemente de cualquier cosa que hagas o dejes de hacer en esta vida. Su pasión es inconmensurable e invariable.

Cuando nos arraigamos en ese amor infinito, el miedo ya no puede entrar a nuestros corazones, y sin el miedo para alimentarlas, todas nuestras identidades falsas terminarán por quedarse sin combustible. Porque todas y cada una de ellas están arraigadas en lo opuesto al amor, que es el miedo. Si no nos arraigamos en el amor, al primer viento fuerte que sople por nuestras vidas, nos veremos arrancadas de raíz nuevamente. Cada vez que algo que consideramos “malo” ocurra o alguien diga algo opuesto a nuestro nuevo entendimiento de quien somos, sentiremos que nuestra identidad comienza a tambalearse.

¿ES CIERTO?

No creías que esta nueva identidad no tendría que enfrentarse a oposición alguna, ¿cierto? Te van a cuestionar todos los días y de todas las formas imaginables.

El saldo de tu cuenta bancaria te va a cuestionar. Si el cajero del supermercado te dice: “Lo siento, señorita, pero aquí dice que su tarjeta fue rechazada”.

Tú le dices: “Dios satisfará todas mis necesidades” (Filipenses 4:19).

Tus acusadores te van a cuestionar. Después de una discusión, te dirán: “No has cambiado nada, ¡sigues siendo la misma persona de siempre!”.

A lo que tú les dirás: “Yo soy una nueva creación en Cristo” (2 Corintios 5:17).

Estás en tu revisión médica anual. El doctor te dice: “Algo anda mal en estos análisis de sangre”.

Tú le dices: “Tú me has sanado por dentro y por fuera de toda enfermedad” (Salmos 103:3).

No te imaginas cuántas veces se vio cuestionada mi identidad como una hija amada cuando recién comenzaba a hacer mi Labor del Corazón. Has vivido bajo la influencia de estas mentiras por un largo tiempo, y estas no se van a ir de la noche a la mañana. En ocasiones, me podía resistir a las mentiras con éxito, pero en muchas más ocasiones, terminaba por invitar a esas mentiras a cenar y a tomar una copa, y me quedaba atascada en esa área por un rato. Por cierto, sentirse atorada es ALGO BUENO.

Significa que sabes que tu destino es mucho más grande que tu realidad actual. Solo las personas que están despertando a su identidad verdadera se sienten atoradas, porque sus vidas no están a la altura de la visión que Dios está colocando en sus corazones sanados. Una vez más, era una pregunta que Dios utilizó para que mis llantas se desatasgaran del fango y regresara al camino de la sanación.

Antes, tenía una persona en mi vida que siempre me acusaba de tener intenciones terribles. Todas las conversaciones que tenía con esta persona eran tensas e incómodas, y debido al dolor y a la falta de perdón, cada encuentro se deterioraba en ataques verbales de esta persona contra mi identidad y mi destino. “No eres una buena persona”, me decía. “Eres una mentirosa, y un día vas a recibir tu merecido”. Tiempo atrás, yo había herido a esta persona con mi comportamiento, así que cuando interactuaba con ella, aun cuando yo ya era una persona muy diferente a quien solía ser, siempre sentía que no podía poner objeciones a sus agresiones verbales.

Cuando colgaba el teléfono, siempre me sentía derrotada, y se trataba de una persona con quien tenía que mantener una relación, quisiera o no. En el próximo capítulo, te enseñaré cómo lidiar con este tipo de relaciones abusivas continuas sin tener que ser violentada. La mayor parte del tiempo podía simplemente sacudirme sus comentarios, pero en esta ocasión, al colgar el teléfono, comencé a llorar. “*Ya tuve suficiente*”, pensé. Comencé a quejarme con Dios acerca del maltrato que estaba sufriendo. Le dije que ya no podía más con eso y fue entonces que Él me dijo: “¿Es cierto?”.

“¿QUÉ es cierto?”, repliqué. “Eso que esa persona dijo de ti, ¿es cierto?”, me respondió con gentileza. Me calmé y me di cuenta de lo que me estaba preguntando, y sentí mi corazón robustecerse. “No, no lo es”, afirmé muy segura de mí misma. “Entonces, ¿por qué lo crees?”, me dijo, despreocupadamente. ¡VAYA! ¿Por qué lo creía? ¿Qué parte de mi corazón aún creía que era una mala persona por lo que había hecho hacía tantos años? A través de esta pregunta divina, me di cuenta de que nunca me había perdonado del todo por estos errores del pasado y, una vez que lo hice, las acusaciones de esta persona nunca volvieron a molestarme.

Entonces, conforme avances, recuerda que cuando algo ataque tu identidad, y así será, puedes recurrir a tus recibos de perdón. ¡Hoy no es el día, Satanás! ¡He perdonado a otros, y Dios me ha perdonado a mí, así que no tienes espacio aquí! Si esto no funciona y te sigue molestando u ofendiendo, o te lleva por una espiral descendente de regreso a viejos hábitos y patrones, es porque en algún lugar de tu corazón, aún crees que es cierto. **Lo que nos molesta y nos ofende siempre tiene que ver con nosotras mismas.** Lo que quiero decir es que las cosas que aún te lastiman te están mostrando una parte de tu corazón que aún no sana. Un lugar en el que aún hay una herida del

corazón activa e infectada. Es necesario descubrir y arrancar la mentira (la raíz) para que nuestras nuevas raíces puedan adentrarse aún más en el amor incondicional de Dios para nosotras en esa área de nuestras vidas.

Tenemos que construir nuestras nuevas vidas en los cimientos sólidos de la verdad, que es Cristo y su amor por nosotras. Cuando lo hagamos, nada de lo que nadie nos haga o diga, ninguna tormenta que se nos atravesase podrá sacudir nuestros cimientos.

Jesús dijo: Estas palabras que te digo no son adiciones fortuitas a tu vida, mejoras que hace un propietario a su hogar y su nivel de vida. Son cimientos en forma de palabras, palabras sobre las que construir una vida. Si incorporas estas palabras en tu vida, eres como un carpintero inteligente que construyó su hogar sobre roca sólida. Cayó la lluvia, se inundó el río, azotó un tornado, pero nada movió esa casa. Estaba anclada a la roca. Mateo 7:24-25 (MSG)

Es por esto que la autosuperación y otras filosofías psicológicas nunca funcionan por mucho tiempo. Puede que nos den información atractiva que capte la atención de nuestro ego y nuestro deseo innato de repararnos a nosotras mismas, pero no tienen el poder de

verdaderamente liberarnos. Jesús dijo a las personas que creían en Él: “Ustedes son verdaderamente mis discípulos si se mantienen fieles a mis enseñanzas; y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres”, Juan 8:31-32 (NTV).

La verdad no es solo un libro, es una persona. Es Jesús mismo. No puedes tener la verdad sobre ti misma, o sobre tu vida, sin Él. Otros métodos y enseñanzas pueden exponer nuestras heridas al enseñarnos el arte de la introspección, las leyes de la atracción y otras formas de trascendentalismo, pero no pueden realmente sanar nuestras heridas porque no derramaron su sangre por esa sanación.

*Sin embargo, fueron nuestras debilidades las que él cargó; fueron nuestros dolores los que lo agobiaron. Y pensamos que sus dificultades eran un castigo de Dios, ¡un castigo por sus propios pecados! Pero él fue traspasado por nuestras rebeliones y aplastado por nuestros pecados. **Fue golpeado para que nosotros estuviéramos en paz; fue azotado para que pudiéramos ser sanados.** Isaías 53:4-6 (NTV)*

Jesús es el único que puede sanar nuestros corazones, Él es el único que verdaderamente nos puede hacer libres.

SER TÚ MISMA ES MÁS DIFÍCIL DE LO QUE CREES

Otros enemigos de la verdadera tú que vendrán a cuestionar a tu yo recién revelado son la comparación, la competencia y la imitación. Vivimos en una cultura de copiado. No me importa lo que diga el mejor libro de citas del mundo, la imitación *no* es el mejor halago. La imitación no es un halago en absoluto, es una crisis de identidad.

Dios me habla a través de las cosas más sencillas. Un día, mientras tomaba un café con algunas amigas, miré sin querer las llaves de una de ellas y vi el mensaje “No sacar duplicado”. La clave de cada destino individual es no convertirse en una copia o duplicado de nada ni de nadie. Es más fácil decirlo que hacerlo en una cultura que fomenta la comparación y la competencia. Todos los días, recibimos un bombardeo de imágenes y mensajes acerca de quién y qué DEBERÍAMOS querer ser. Se nos dice que seamos la persona con el mayor número de seguidores en Instagram, el cantante más cotizado del momento, el próximo genio de la televisión, el atleta más talentoso o, incluso, el líder espiritual más nuevo y famoso. Sin importar qué es lo que te gusta (los deportes, la música, el ministerio, la moda), siempre hay una persona en ese ámbito que es a lo que mi hija llamaría “el sueño a cumplir”.

Conforme te estés convirtiendo en la mejor y más excelsa versión de ti, tendrás que tomar más y más tiempo para desintonizar estas frecuencias de comparación. Puede que te parezca necesario aislarte de todo el ruido y concentrarte en tus propios instintos, tu propia vibra única. Es difícil desconectarse de todos los medios, pero créeme, valdrá la pena. Cada vez que lo hago, encuentro varias áreas de mi vida en las que no estoy siendo auténticamente yo misma ni estoy escuchando a mi propio corazón. Solo existe una tú. No simplifiques lo compleja que eres al tomar prestadas características de alguien más. Vibra a tu propia frecuencia, baila a tu propio ritmo. Tú decides, todos los días, qué es lo que influye en ti; no permitas que nada ni nadie hable más fuerte que la voz de Dios dentro de tu propio corazón. Esto incluye a las personas en tu lugar de trabajo, comunidad y familia. Es maravilloso estar rodeada de personas increíbles a las que admiramos, pero la imitación no es el mejor halago, es la peor identidad. La humanidad te necesita, y necesita que te muestres como TÚ MISMA. No cambies quien eres para encajar en un espacio. Sé tú misma y Dios hará espacio para ti.

DOLOR CON UN PROPÓSITO

Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor, Jesús, el Mesías. Padre de toda misericordia. Dios de todo consejo sanador. Viene a nuestro lado cuando pasamos por momentos difíciles y, cuando menos te lo esperas, nos lleva a alguien que está pasando por momentos difíciles para que podamos estar ahí para esa persona, así como Dios estuvo para nosotros. 2 Corintios 1:3-4 (MSG)

Muy a menudo, se nos alienta a omitir las partes “feas” de nuestra historia. A ocultar las cicatrices de aquellas cosas que casi nos mataron. A todos les encanta ver el producto final, pero a algunos les causa aprensión conocer el proceso. Les encanta ver al bebé recién nacido, pero no quieren conocer los detalles sangrientos del nacimiento. Nos encantan las mariposas, pero no nos interesa saber lo que ocurrió dentro del capullo. Pero ¿sabes a quién sí le interesa saber lo que ocurrió? A la persona que aún está en la sala de parto. La vida es complicada, chicas. Los grandes momentos que te cambian la vida no son lindos. Se parecen mucho a la sala de parto. Hay dolor, sudor, fluidos corporales inidentificables, gritos y, a pesar de todo, a partir de todo ese caos, se genera vida nueva.

Pero, en algún lugar de todo ese desorden, Dios entró y te dio fortaleza y paz, y comenzó a abrir tus ojos a la verdad acerca de tu situación. La realidad es que no estabas muriendo, sino que estabas renaciendo. Estas personas necesitan que TÚ les des esa misma esperanza. La esperanza de que el dolor en el proceso que están experimentando vale la pena, y que, con el tiempo, dará lugar a vida nueva, revelación y propósito.

EL LIBRO

Pasé más de una década de mi vida padeciendo de enfermedad mental debilitante como resultado del trauma. Recuerdo haber orado con todo mi corazón poder encontrar a alguien, quienquiera que fuera, que comprendiera el dolor que estaba sintiendo y que pudiera ayudarme. Pero no había nadie. En ese entonces, no existía el internet, y las personas no hablaban abiertamente de la salud mental; era un tema tabú. Me siento muy dichosa de que cierta mujer en Indiana decidiera que eso no la iba a detener y que, a través de su valentía, Dios pudiera dar respuesta a mi oración de una década.

Un verano, estuve en un campamento. En aquellos días, no solía ir muy lejos de mi casa porque padecía de agorafobia y trastorno de pánico. En este campamento, tenían una

librería en la cafetería. Estaba echando un vistazo a la curiosa colección de libros, sin mucho entusiasmo, cuando vi uno que captó mi atención. La portada se veía extraña, con un diseño muy primitivo, y años más tarde, me di cuenta de que esto era porque se trataba de una publicación independiente, lo cual no era muy común. No me imaginaba que este pequeño libro, de esta pequeña librería harapienta, con su portada de aspecto poco profesional, estaba por cambiarme la vida.

Cuando me llevé el libro a casa y comencé a leerlo, me quedé con la boca abierta. Era como si el libro hubiera sido escrito para mí. Contaba mi historia de vida entera, de cabo a rabo. Por primera vez en un largo tiempo, sentí la esperanza elevarse dentro de mi alma. Llevaba ese librito a todos lados, como si fuera mi mejor amigo. Me dio la fortaleza y la confianza de que iba a lograr superar estas épocas difíciles y de que IBA a MEJORAR. Mi situación no era permanente, porque la autora de este libro, quien entendía completamente por lo que estaba pasando, me había asegurado que ella había logrado superarlo, ¡y que yo también podría hacerlo!

¿No te parece una locura? Una mujer a la que nunca había conocido me cambió la vida porque decidió compartir su dolor y vergüenza, y ofrecer esperanza a cualquier persona

que se identificara con su historia. Ella no sabrá nunca lo que hizo por mí en esta Tierra, pero me salvó la vida.

Tu historia tiene valor. Tiene la capacidad de cambiar el mundo de alguien. Las personas necesitan de alguien que haya pasado por lo mismo para ayudarles a redefinir el dolor y la confusión que sienten, y a abrir sus ojos a la alegría de la transformación. Esto no quiere decir que eso por lo que están pasando no sea su verdad. Simplemente no es su verdad entera. Su verdad entera es la persona en la que se están convirtiendo gracias a su dolor. Se están convirtiendo en hijas empáticas, compasivas, sabias, amorosas y creativas.

POZOS PROFUNDOS

Uno de los subproductos inesperados del dolor es la creatividad. Muchas de las canciones que tanto nos gustan, los poemas y los grandes guiones de películas provienen del proceso doloroso de alguien más. Esas pinturas que te estremecen el alma y los libros que simplemente no puedes soltar fueron creados por personas que han pasado por lo que algunos podrían llamar “la noche oscura del alma”. Sabes a lo que me refiero; son esos tiempos de pena profunda, rechazo, decepción y desengaño que se sienten como la eternidad.

La creatividad es el alma compartiendo su dolor, su amor, su alegría y, con suerte, su victoria definitiva. Es por ello que es esencial que hagas tu Labor del Corazón, para que las cosas que tu alma está creando traigan vida y no muerte a los demás. Todos hemos visto arte, escuchado canciones o visto películas que nos dejan con una sensación de desagrado. La sensación es similar a estar cubierto de algo pegajoso. Eso es lo que ocurre cuando las personas crean cosas a partir de un corazón sin sanar. El sufrimiento es sagrado y crea profundidad en quien lo experimenta. Excavará un pozo profundo dentro de ti, pero solo tú puedes decidir si el agua de ese pozo es dulce o amarga.

AGUA AMARGA VS. DULCE

Hubo un tiempo en el que estuve llena de agua amarga. Lo único que veía era lo que creía que me habían arrebatado. Estaba repleta de furia continua. Me has escuchado decir que el enojo es el guardaespaldas del dolor. Surge para protegernos de que nuestros corazones pasen por más traumas. Pero a medida que nuestros corazones sanan, ya no queda nada que proteger, así que el enojo termina por irse. Cuando se va, deja espacio para una nueva perspectiva. Todo se trata de la perspectiva. Cuando comencé a enfocarme en las bendiciones de mi historia, mi vida comenzó a cambiar. Tuve una perspectiva de todo lo

bueno que había surgido a partir de mi trauma, la verdad de que nada se me había arrebatado permanentemente en realidad. Todo lo contrario; si acaso, gracias a mi dolor, el poder de Dios ahora residía en mi vida de una forma aún más grande.

LAS VIDAS DESTROZADAS CREAN CORAZONES DE ORO

En Japón, existe un arte llamado Kintsugi, el cual consiste en reparar piezas de cerámica rotas. Las palabras *Kin* (oro) y *Tsugi* (carpintería) literalmente significan “unir con oro”. En las culturas orientales, se tiene la creencia de que solo porque un contenedor (un jarrón, tazón o cáliz) se daña o rompe, esto no significa que pierde su belleza, valor o importancia. Ellos creen que estos objetos aún merecen nuestro respeto y atención, y deben repararse con el mayor cuidado posible. Las piezas rotas deben tomarse cuidadosamente, volverse a colocar en su lugar y unirse con una laca infundida con el polvo de oro más costoso. Una vez que se rellenan estas grietas y fisuras con la laca de oro, no hay forma de disimular el daño, y ese es el punto. No pretenden ocultar el daño, sino exhibir estas fallas como algo hermoso y fuerte, haciendo que el contenedor sea aún más valioso que antes de romperse.

Es una filosofía muy distinta a la cultura occidental desechable en la que crecí, en la que los objetos se fabrican en masa y cuando se rompen o desgastan, simplemente los descartas y consigues otro. La filosofía oriental está mucho más acorde con la filosofía celestial sobre nuestro quebrantamiento. No eres desechable. Tu quebrantamiento es valioso. Es invaluable. No es algo que deba ocultarse al mundo ni cubrirse por vergüenza. Cuando se rellena con la laca dorada de tu verdadera identidad, Dios puede usarlo para cambiar el mundo. El quebrantamiento, en las manos de Dios, es un atajo al destino.

¿Estás lista para contar tu historia?

Aquí hay algunas preguntas que puedes hacerte a ti misma para ver si tu historia está lista para ser contada al mundo.

¿Aún existe culpa en tu historia?

¿Aún hay un villano y una víctima?

¿Hay odio, enojo o miedo?

Si respondiste que sí a cualquiera de estas preguntas, puede que aún no estés lista. Concédete un poco más de tiempo para sanar y sigue haciendo tu Labor del Corazón. No te precipites, porque tu historia es poderosa y su propósito divino es alentar, sanar y despertar a los demás,

y cuando la cuentas con un corazón roto que ha sido reparado con oro, vas a cambiar al mundo.

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

Comparte algunos ejemplos de situaciones en las que hayas vivido un “amor de charco” (superficial y condicional).

¿Crees que Dios te ama sin condiciones ni excepciones?

¿De qué formas se ha visto cuestionada tu nueva identidad? ¿Cómo respondiste?

Describe un área en la que te sientas atorada. ¿Cuál es la visión ideal que tienes para tu vida en esa área? O ¿en dónde te gustaría estar?

¿Hay alguna voz acusatoria en tu vida? De ser así, ¿qué es lo que te dice acerca de ti misma?

¿Le crees o no? Si la respuesta es sí, ¿por qué?

¿Qué cosas te ofenden aún? ¿Qué área de tu corazón sin sanar te está revelando?

¿A quién imitas? ¿Qué (o qué características) es lo que te resulta atractiva de esa persona?

¿Batallas con la competencia o la comparación? ¿De qué forma? En alguna ocasión, ¿esto se transforma en envidia?

¿Ocultas las partes “feas” de tu historia?

¿Alguna vez has creado algo a partir de tu dolor? Por ejemplo, una canción, un poema, una pintura, una historia... ¿Cómo te sientes al verlo o escucharlo ahora? ¿Está impregnado de pena, miedo o enojo?

¿El agua de tu pozo es amarga o dulce?

¿Estás lista para contar tu historia? ¿A quién esperas ayudar?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Él sana las heridas de todos los corazones rotos. Él coloca sus estrellas en su lugar, y las llama a todas por su nombre. Salmos 147:3-4 (TPT)

¿Buscarías aceitunas en una higuera, o recogerías higos de una vid? ¿Es posible que del mismo manantial fluya agua dulce y salada? De la misma manera, un manantial salado no puede producir agua dulce. Santiago 3:11-12 (TPT)

Todos aquellos que escuchan mis enseñanzas y las aplican a su vida se pueden comparar con un hombre sabio que construyó su casa sobre cimientos sólidos. Cuando cayeron las lluvias y llegaron las inundaciones,

con vientos extremos que golpeaban su casa, se mantuvo firme gracias a sus robustos cimientos. Mateo 7:24-25 (TPT)

Entonces, escuché una voz triunfal en los cielos que proclamaba: “Ahora han llegado la salvación y el poder, y se ha establecido el reino de nuestro Dios y la autoridad gobernante de su Ungido. Porque el acusador de nuestros hermanos y hermanas, quien les acusó despiadadamente día y noche ante nuestro Dios, ha sido derrotado: ¡expulsado de una vez por todas! Apocalipsis 12:9-11 (TPT)

Porque tanto amaba Dios al mundo que le dio a su único Hijo como un regalo. Así que ahora, todos los que creen en él nunca perecerán, sino que vivirán la vida eterna. Juan 3:16 (TPT)

14

Cuidar al corazón sanado

*Vigilo atentamente a este corazón mío –
Johnny Cash*

Cuando era niña, solíamos visitar a mis abuelos en Tennessee durante el verano. En aquella época, ellos vivían en una granja y, si alguna vez has vivido o visitado una granja, seguro sabes que implica mucha suciedad. Mi abuela, como la típica ama de casa que era, mantenía su hogar limpio y ordenado y no quería que lo de afuera entrara. Esto supone toda una hazaña cuando tienes a seis nietos traviesos que corren por toda la granja y se meten en toda clase de embrollos.

Ahora, mi abuela es la clase de mujer que aún conserva el plástico en sus sillones buenos en la sala de estar, y tenía la mirada aguda para detectar a cualquier nieto sucio que se acercara a la estancia. La mayoría de las granjas tienen dos puertas en todos los accesos: una puerta de madera normal y una puerta de malla. Durante los meses cálidos de verano en Tennessee, las puertas normales se mantienen

abiertas para permitir una corriente por toda la casa, pero la puerta de malla se mantiene cerrada para mantener fuera a las moscas y, en este caso, a los nietos. Mi abuela solía asegurar el gancho de la puerta de malla, y no importaba cuánto ni lo fuerte que aulláramos, no nos permitía entrar a la casa hasta que estuviéramos limpios. Incluso hubo una ocasión en la que nos arrojó una barra de jabón desde el interior y nos dijo que nos bañáramos con la manguera. No lo decía de broma; estaba vigilando atentamente su casa limpia.

Vivimos en un mundo sucio y, si quieres mantener tu corazón limpio, sanado y sano, vas a tener que vigilar atentamente ese corazón tuyo, así como mi abuela vigilaba atentamente su sala de estar.

LÍMITES

En las épocas más oscuras de mi vida, tuve la bendición de encontrar a un consejero muy talentoso y, cada vez que hablaba con él, regresaba sintiéndome fantástica. Toda mi ansiedad desaparecía y podía ver la verdad acerca de mi pensamiento distorsionado y las mentiras que creía acerca de mi vida. Dios verdaderamente utilizó a este consejero para liberarme de mi estado depresivo. Pero en cuanto salía de su consultorio y regresaba a mi vida, todo volvía

de nuevo. Recuerdo que me preguntaba a mí misma cómo iba a mantenerme sana si tenía que vivir en un entorno que me estaba enfermando. Pero no era mi entorno lo que me estaba enfermando, sino la forma en la que yo respondía a él.

Los límites son una cuestión de identidad.

Cuando nuestros corazones están siendo constantemente heridos por los demás, usualmente es una buena señal de que no tenemos límites sanos y nunca nos han enseñado a ponerlos. ¿Recuerdas cuando te hablé sobre cómo tenemos cerrojos y contraseñas para todo, excepto nuestros corazones? Permitimos que todo y que todos pisoteen nuestros corazones. Eso se acabó. Dios quiere que cuidemos a estas identidades verdaderas que están surgiendo; Él quiere que elijamos relaciones y actividades que refuercen quienes somos y no quienes solíamos ser. Unos límites efectivos fortalecerán ese yo auténtico y original que ha estado emergiendo de todas esas capas.

Los límites nos ayudan a decirle a los demás lo que nos gusta y lo que no, lo que queremos y lo que no, y lo que permitiremos y lo que no en la relación.

¡Podemos elegir! Nadie nos puede lastimar, rechazar, ofender ni menospreciar sin nuestro consentimiento. Solo

nosotras elegimos lo que queremos sentir. En resumen, los límites nos definen, protegen y empoderan.

Son tus reglas de convivencia. Muchos tratarán de usar los límites como excusa para cortar todas las relaciones complicadas o duras. Pero esto no siempre es posible. ¿Qué tal si la relación es con un colega y a ti te encanta tu trabajo? ¿Qué tal si es con alguien a quien no puedes evitar, como un familiar o el padre de tus hijos? Vivimos en un mundo de personas dañadas y que sufren dolor, y si tu felicidad y bienestar dependen de no rodearte de ninguna persona “tóxica”, tendrás que mudarte y vivir en una isla solitaria.

La intención de los límites no es ayudarnos a desconectarnos del mundo a nuestro alrededor. De hecho, no tienen nada que ver con la desconexión, sino con la conexión. Una conexión saludable. No se trata de cortar lazos, sino de crearlos.

TUS ENEMIGOS NUNCA SON HUMANOS

Tu combate cuerpo a cuerpo no es con seres humanos, sino con los más altos gobernantes y autoridades que operan en rebelión debajo de los reinos celestiales. Efesios 6:12

A medida que sigues tu camino hacia el perdón, comenzarás a darte cuenta de que la mayoría de las personas lastiman a otros simplemente en un esfuerzo de sanarse a sí mismos. Están operando en modo huérfano completamente, haciendo lo que sea necesario para sobrevivir. En muy contadas ocasiones, el dolor que alguien más te causa es consciente y malintencionado. Sé que cuando estamos enojadas, nos hace sentir mejor decir cosas como: “Por favor, ¿ese sujeto sabía lo que estaba haciendo!”.

LAS PERSONAS HERIDAS HIEREN PERSONAS

Pero ¿realmente lo sabía? Mi esposo y yo nos mudamos a un condominio en el que la recámara principal quedaba en frente de una farola. La luz me molestaba terriblemente y yo constantemente me quejaba de que eso no me dejaba dormir bien por las noches. Su solución simple fue comprar cortinas que bloquearan la luz para nuestra

ventana. Nunca habíamos tenido esta clase de cortinas, y VAYA que fueron una gran sorpresa.

La primera noche después de que las instalara, me desperté a mitad de la noche para ir al baño y no tenía idea de dónde estaba. La habitación estaba completamente a oscuras; no podía ver ni siquiera mi mano en frente de mi propio rostro. Por alguna extraña razón, me había olvidado de hacia dónde estaba orientada la habitación. La oscuridad me estaba confundiendo. ¿Estaba de cara a la pared o a la ventana? Segundos después, escuché un estruendo. Había tirado la mesita de noche y roto la lámpara. Esto despertó a mi esposo y, ya que no podía ver dónde estaba, le di un BUEN golpe en la nariz con el codo.

Traté de recuperar el equilibrio y terminé por golpearme un dedo del pie tan fuerte que sangró profusamente. Después de encender las luces, revisar la nariz de mi esposo para ver si estaba rota, recoger los restos de la lámpara y vendarme el pie, finalmente pudimos regresar a la cama. Dios me enseñó una lección poderosa a través de esta experiencia. Cuando las personas viven en la oscuridad, no pueden ver lo que están haciendo. No saben hacia dónde van ni cómo llegar ahí, y terminan lastimándose y lastimando a otros en el proceso.

No me malinterpretes; sí hay personas que se convierten en marionetas de las fuerzas enemigas por voluntad propia en ocasiones, pero la mayoría de las veces, lo hacen inconscientemente. No tienen la conciencia de que están manifestando cuestiones destructivas y lastimando a todos a su alrededor. Debido a ello, sí, algunas personas deben tratarse con cuidado por el bien de tu crecimiento y desarrollo y, algunas veces, incluso tu seguridad, al menos hasta que se vuelvan conscientes de su comportamiento peligroso.

CAZADORES DE TESOROS

Habrás veces en que Dios te utilice para ayudar a despertar a otros a su identidad legítima. Puede que te resistas a esto hasta que llegues a cierto punto de tu sanación del corazón. No te preocupes; el perdón es un proceso. Tú recién iniciaste con ese proceso este mes, pero permíteme contarte cómo luce un proceso de perdón terminado. Es cuando miras a la persona y lo único que ves es lo mismo que Dios ve: cuando ves el tesoro dentro de ella. Es cuando ya no ves lo que te hizo o lo que te dijo, ni ninguna otra identidad falsa. Un ciclo de perdón completo es cuando le permites a esa persona ser en tu corazón lo que verdaderamente es en el corazón de Dios, y comienzas a

tratarle como la persona que es, en vez de por lo que hizo o, incluso, continúa haciendo.

Eso es el perdón. Eso es la iluminación. No queda espacio para el resentimiento, la amargura o la animosidad en un corazón completamente sanado. Sigue avanzando y llegarás ahí.

FINALES NECESARIOS

Habrás veces en las que tengamos que despedirnos de ciertas personas y cosas para convertirnos en todo aquello para lo que nos creó Dios. De vez en cuando, será porque la persona o la situación se rehúsan a respetar nuestros límites y siguen causándonos dolor, trauma o pérdida. Pero en muchas otras ocasiones, será simplemente porque es hora de una nueva aventura, un horizonte más amplio o una nueva tarea celestial. La cuestión aquí es que la mayoría de nosotros no lidia bien con los finales. Cuando es momento de dejar atrás a personas, lugares, trabajos o comunidades, esto no tiene por qué ser algo terrible ni significar que estás enojada. Uno de los errores que las personas cometemos al alejarnos de algo es tratar de enemistarnos con ese algo. Con frecuencia, hacemos esto porque nos sentimos como traidores o culpables por irnos,

y creemos que tenemos que encontrarle algo negativo para justificar que lo dejemos atrás.

No tienes que enemistarte con algo simplemente porque superamos esa etapa de nuestras vidas. La vida se trata de crecer; es un viaje que incluirá nuevos comienzos, así como finales necesarios. No cortes lazos. Bendice tus temporadas pasadas y tus espacios de preparación y desarrollo. Dale las gracias por su contribución, sé agradecida por todo lo que has aprendido, lo bueno y lo malo. Pronto verás cómo todo te ha preparado específicamente para el camino por delante. Las personas y los lugares rara vez se toman a bien cuando se quedan atrás. Puede que te deseen lo mejor, o puede que no; en todo caso, no tienes que permitir que su perspectiva de ti se vuelva la tuya. Puedes darle valor a la paz o al ego, pero no a ambos. Sé una buena persona, pero no desperdicies el tiempo tratando de demostrarlo. Si alguien está equivocado con respecto a ti, déjalos permanecer en el error. Los frutos de tu vida hablarán por sí mismos.

CANGREJOS EN UN BALDE

A medida que crezcas en tu nueva identidad, te encontrarás con mucha resistencia. Tal vez has oído hablar sobre la mentalidad de los cangrejos en un balde. Dice algo

así: si colocas un cangrejo en un balde, terminará encontrando la forma de salir, pero si colocas a un grupo de cangrejos en el balde, lo que harán será jalarsé los unos a los otros hacia abajo, evitando así que ninguno de ellos salga y se ponga a salvo.

Es la misma mentalidad detrás de la frase “Si es lo suficientemente bueno para mí, es lo suficientemente bueno para ti” o “Si yo no puedo tenerlo, no quiero que tú lo tengas tampoco”. Desafortunadamente, este comportamiento es común en las familias y comunidades que no son saludables. Llegarán incluso a atacar verbalmente a alguien que está tratando de superarse, con comentarios como “¿Qué te pasa? ¿Quién te crees? Estás actuando raro, no estás siendo tú mismo hoy”.

Puede que las personas que te han conocido por más tiempo sean las menos solidarias y las más incómodas con la NUEVA tú. Su incomodidad se origina en el miedo. Es posible que los cambios en tu vida les hagan sentir, involuntariamente, que ellas también necesitan cambiar y puede que no se sientan listas para ello todavía. Esto me ocurrió a mí. Cuando comencé a hacer la Labor del Corazón, quería que todos hicieran el suyo también. Solo recuerda que no podemos obligar a nadie a hacer su Labor del Corazón. Es por ello que necesitamos límites, porque

será necesario para nosotras poder mantener una relación con aquellas personas cuyos corazones siguen dañados sin permitir que su daño nos lastime nuevamente o evite que nos convirtamos en la persona que Dios nos llamó a ser. Dales lo que a mí me gusta llamar Gracia, Verdad y Tiempo. Concédeles la misma GRACIA que Dios te ha mostrado a ti en este proceso, mantente en tu VERDAD y simplemente ten paciencia, dales TIEMPO; el cambio no ocurre de la noche a la mañana.

UN PELO DEL PERRO QUE TE MORDIÓ

Con frecuencia, el antídoto del veneno es eso mismo que te envenenó, esta vez combinado con otros ingredientes activos. La mayoría de nosotras fuimos heridas en una relación, y ahora, nos parece intuitivo evitar las relaciones. La verdad sobre esto es la siguiente: la forma de sanar de las malas relaciones es a través de buenas relaciones.

Lo diré de nuevo: si saliste lastimada y herida de una mala relación, Dios te sanará a través de una buena relación. Fuiste creada para entablar relaciones. No puedes cumplir con tu destino asignado por Dios sin una comunidad. No existen actos en solitario en el Reino. Nos necesitamos los unos a los otros. He visto cómo muchas personas, incluida yo misma, han sido echadas de una comunidad debido a

malas experiencias con otras personas, para después pasar meses, años o incluso décadas haciendo todo lo que está en sus manos para evitar ese tipo de dolor, herida u ofensa de nuevo. Nunca fue la intención de Dios que vivieras en soledad. Si tienes miedo a las relaciones, esa es el área en la que el miedo sanará. Dios coloca a las almas solitarias en familia. Permítele colocarte en la tuya.

FUISTE CREADA PARA VIVIR EN COMUNIDAD

No sé por qué pensamos que las buenas relaciones son únicamente las fáciles. “Bueno” y “fácil” no son sinónimos. Tuve profesores fáciles en la escuela y no podría contarte una sola cosa que me hayan enseñado. Pero los profesores difíciles, los que me desafiaban, los que no me dejaban tomar la salida fácil, sino que me motivaban a ir más allá, esos son los profesores a los que recuerdo.

Si vas a continuar creciendo para convertirte en la persona real, auténtica y destinada a cambiar mundos que Dios te llamó a ser, vas a necesitar buenos maestros, mentores, amigos y comunidad. Puede que, al principio, no sientas como que estos son buenos, porque Dios probablemente te colocará en una comunidad con personas que ya superaron tu nivel de sanación, y quienes te refinarán, te desafiarán, te sacarán de tu zona de confort y te harán responsable de

tu potencial y tu destino. Estas cuestiones no siempre son fáciles, pero eso no significa que no puedan ser maravillosas. Si salimos corriendo tan pronto como alguien dice algo que no nos gusta, es porque nuestro corazón sigue roto. Si llamamos “tóxicas” a todas las personas que nos dicen algo que no queremos escuchar, eso es un indicador certero de que seguimos lidiando con filtros y puntos ciegos.

LA OFENSA ES UN REGALO

Déjame contarte un secreto: a medida que sanas, a veces, Dios te pondrá una ofensa en el camino. Tendrás una cita divina con la persona exacta que te va a ofender como si no hubiera un mañana. Es parte de ese proceso de revelar para sanar del que hemos estado hablando a lo largo del mes. La ofensa nos muestra los lugares duros de nuestro corazón. Los espacios ásperos, secos, en los que sigue sin crecer nada.

Cuando tratamos de aislarnos y mantenernos lejos de todo lo que nos ofende, no nos estamos dando a nosotras mismas la oportunidad de crecer. Está bien decir “Esto no me gusta”, “Esto me lastima” o “Esto me hace enojar”. Pero no te detengas ahí. Recuerda: no solo sientas los sentimientos, sana los sentimientos.

Ahora, pregúntale a Dios por qué.

¿Por qué esa palabra me ofende?

¿Por qué las elecciones de vida de esa persona me ofenden?

¿Por qué ese tema me hace enojar tanto?

¿Por qué me molesta el éxito, la belleza, la actitud de esa persona?

Las respuestas a esas preguntas te liberarán de la mentira que crees y le brindarán otra capa de sanación a tu corazón.

Usa esta declaración tan frecuentemente como sea necesario:

Soy una revolucionaria del mundo, una transformadora de atmósferas, una portadora de la luz, una proclamadora de la verdad y una distribuidora de la esperanza.

Mi corazón está despertando.

Es mi momento para estar completa.

Yo contengo la belleza de toda la creación, los misterios del universo entero residen en MÍ.

YO SOY la imagen de DIOS TODOPODEROSO.

YO SOY la descendencia del supremo.

YO SOY UNA HIJA AMADA DE DIOS.

Mi corazón original es un corazón de amor, alegría, paz, esperanza e inocencia.

Fui creada para vivir en comunidad.

Soy aceptada en la familia de Dios.

Fui creada para prosperar.

No seré nadie que no sea la persona que el Amor me creó para ser.

A partir de este momento y todos los días, cuando me mire al espejo, veré más y más de eso que Dios ve.

¡VAMOS A PROCESARLO!

PREGÚNTATE...

¿Cuál es tu entendimiento actual de los límites?

¿Utilizas los límites como una excusa para desconectarte de cuestiones o personas que no te gustan?

¿Percibes a otras personas como el enemigo? Esto incluye a líderes e *influencers* que no conoces y que podrían tener una percepción del mundo distinta a la tuya.

En una escala del 1 al 10, ¿qué tan compasiva eres con respecto al dolor de otras personas?

¿Tratas activamente de entender por qué las personas hacen lo que hacen?

¿Buscas lo bueno (el tesoro) en otras personas?

¿Qué tan bien lidias con los finales?

Describe un final con el que hayas lidiado de forma inadecuada. ¿Por qué o cómo es que salió mal?

¿Permites que otros lidien con sus finales adecuadamente, o tratas de aferrarte a ellos?

Describe una ocasión en la que te hayas sentido como un cangrejo en un balde. ¿Quién estaba tratando de detenerte, y por qué?

¿Te dan miedo las relaciones? ¿La intimidad? ¿La comunidad? ¿Por qué, o por qué no?

Describe tu comunidad actual. ¿Te desafía? ¿Te apoya? ¿Aplaudes tus victorias?

¿Qué tan fácilmente huyes de las cuestiones que te ofenden?

LA VERDAD MAYOR POR ACEPTAR

Nunca he tenido la más mínima duda en mi mente de que el Dios que comenzó esta gran obra en ustedes seguirá trabajando en ella y la llevará a un término floreciente en el mismo día en que Cristo Jesús aparezca. Filipenses 1:6 (MSG)

Este no es el momento de apartarnos y dejar de congregarnos, como algunos tienen la costumbre de hacer, porque nos necesitamos los unos a los otros. De hecho, deberíamos congregarnos con aún más frecuencia, ávidos de motivarnos y exhortarnos en lo sucesivo, a medida que anticipamos la llegada de ese día. Hebreos 10:25 (TPT)

Un tiempo para buscar y un tiempo para dejar de buscar. Un tiempo para guardar y un tiempo para botar. Eclesiastés 3:6 (NTV)

No quiero decir que ya haya logrado estas cosas ni que ya haya alcanzado la perfección; pero sigo adelante a fin de hacer mía esa perfección para la cual Cristo Jesús primeramente me hizo suyo. Filipenses 3:12 (NTV)

Ya que han oído sobre Jesús y has conocido la verdad que procede de él, desháganse de su vieja naturaleza pecaminosa y de su antigua manera de vivir, que está corrompida por la sensualidad y el engaño. En cambio, dejen que el Espíritu les renueve los pensamientos y las actitudes. Pónganse la nueva naturaleza, creada para ser la semejanza de Dios, quien es verdaderamente justo y santo. Efesios 4:21-24 (NTV)

Conclusión

Queridas amigas:

¡VAYA! Ha sido un gran mes. ¡Reímos juntas, lloramos juntas, manifestamos juntas! Han ocurrido tantas cosas, y seguirán ocurriendo. Algunas de ustedes ya han tenido avances significativos. Comenzaron a soñar nuevamente, a sentir nuevamente, a reír y a creer nuevamente.

Una de mis estudiantes de mucho tiempo logró sanar en un sueño que tuvo acerca de su yo falso. En el sueño, vio a alguien que se veía justo como ella paseando en un auto junto a su familia. Confrontó a la impostora, pero esta solo se rio en su cara. Confrontó a su familia por creer que la impostora era ella, pero su familia se limitó a descartarla. Finalmente, se enojó y echó a la impostora. Cuando despertó, varias de sus tendencias relacionadas con complacer a los demás, las cuales había presentado toda su vida y nunca parecía poder superar, habían desaparecido. Era capaz, por primera vez en su vida, de decirle a los demás exactamente lo que quería y lo que no.

Ella experimentó lo que yo llamo un *de repente*.

Los *de repente* no suceden de la noche a la mañana, aunque eso aparenten. Son el producto de lo que se conoce como un *momento crítico*.

Un *momento crítico* se define como “el punto en el que una serie de cambios o incidentes pequeños se vuelve lo suficientemente importante como para causar un cambio más grande y significativo”.

La Labor del Corazón de mi estudiante finalmente la alcanzó. Eso me ocurrió a mí también. Un día, repentinamente, las cosas simplemente eran distintas. Ya no me sentía igual. Eso te ocurrirá a ti también. Si no has visto el resultado que deseas, sigue haciendo la Labor del Corazón todos los días, y ¡no olvides celebrar tu progreso! Tienes derecho a ser una obra en progreso y la obra maestra de Dios al mismo tiempo.

Echemos un vistazo a lo que ha estado ocurriendo en tu vida este mes a través de la lente del progreso. Recuerda, tus ojos ya no buscan perfección, sino progreso.

Primero, celebremos la revelación. Ya te encuentras despierta si sabes más ahora de lo que sabías el mes pasado sobre la vida, el amor, la felicidad, Dios, ¡y necesitas celebrarlo! ¿Sabes por qué? Porque hay muchas personas que no lo están; siguen dormidas. ¡Emociónate porque te

has dado cuenta de algo nuevo acerca de tu vida, incluso si aún no te atreves a ponerlo en práctica del todo! ¡Estás despierta! ¡Y eso es algo que vale la pena celebrar!

La realidad es la siguiente: no nos cuesta trabajo castigarnos por los errores más mínimos, pero nunca celebramos las pequeñas victorias. Es aquí donde reside la magia verdadera, porque las metas grandes están compuestas de pequeñas victorias.

Los cambios GRANDES no sucederán de la noche a la mañana. No subiste esos 10 kilos en solo una semana, ¿verdad? No, por supuesto que no; los subiste con el paso del tiempo por comer esos pastelillos y donas que has estado escondiendo de tu familia detrás de la reserva de papel higiénico. ¿Por qué creerías que los perderías en una semana? ¡Date un respiro a ti misma! Si decidiste amarte a ti misma sin importar el peso que tengas actualmente, date a ti misma un abrazo grande y fuerte.

HAS CRECIDO MUCHO, CARIÑO

¿Recuerdas cómo tu dedo gravitaba sobre el botón de Enviar en ese correo bastante desagradable que le escribiste a aquella persona que te sacó de tus casillas? Sí, lo escribiste, ¡pero no lo ENVIASTE!

¡Eso hay que celebrarlo, amigas!

Hace dos semanas, tu identidad de víctima te hubiera hecho hacer clic en Enviar y reclinarte con una sonrisa petulante como la del Gato de Cheshire, pero no lo hiciste, ¿cierto? No hiciste clic en *Enviar*. No dijiste lo que tenías en la punta de la lengua a esa persona a la que le encanta ponerte de nervios. Sí llegó a tu cabeza y bajó hasta la plataforma de lanzamiento de tu boca, pero no llegó a despegar. ¡Pusiste en práctica los límites y el autocontrol! ¡BRAVO! Te mordiste la lengua y no aceptaste su invitación a pelear. Marcaste la *casilla de declinar invitación* y continuaste tu camino. Esto es progreso; ¡es progreso mayúsculo!

Cada vez que superas algo con lo que habías luchado anteriormente, debes aplaudirte a ti misma. Cuando no reconocemos el progreso incluso en los cambios más mínimos, nos sentimos desalentadas y desmotivadas, y sentimos la tentación de rendirnos.

“Pero Jackie, ¡aún no soy la persona que quiero ser!”. ¡Lo sé, cariño! Yo tampoco soy aún la persona que quiero ser, pero ¿adivina qué? ¡Tampoco somos las personas que solíamos ser! Ni siquiera somos las personas que éramos ayer. No solo estamos avanzando, sino que estamos avanzando a la velocidad de la luz. Sé que no lo percibimos todo el tiempo, pero en verdad es así.

Sí habrá algunos reveses. Por ejemplo, yo recientemente me topé con un contratiempo en el camino. Nuestra familia tuvo un evento importante que me dejó sintiéndome abandonada, excluida y poco valorada. Me tropecé con esa piedra y caí de bruces, pero la cuestión es la siguiente: me levanté y me la sacudí de encima. No me tomó más de dos horas poder mirarla desde una perspectiva diferente, dejar de hacerme la víctima y seguir.

No me senté a lamentarme sobre el asunto, ni le di mil vueltas. No rechacé a mi familia porque sentía que ellos me estaban rechazando. Hace algunos años, me hubiera tomado dos meses superarlo, hubiera despotricado contra ellos, me hubiera comportado como una loca y hubiera guardado rencor. ¡Pero no lo hice! De hecho, la siguiente vez que vi a mi familia, los abracé con un sentimiento auténtico de amor y perdón.

Algunas de ustedes podrían pensar que siguen muy lejos de su gran éxito en esa área que siempre les ha molestado, cuando en realidad, ¡está a la vuelta de la esquina! Sienten que no han cambiado nada, pero sí lo han hecho, solo no pueden verlo aún. Normalmente, somos las últimas en percibir ciertos aspectos sobre nosotras mismas que son positivos, y somos las últimas en apreciar lo lejos que hemos llegado.

En vez de dedicar tu energía y concentración a lo que sigue *mal*, ¡dedícaselas a lo que está BIEN! Eso en lo que nos enfocamos, se MAGNIFICA. Magnifica las cosas buenas. El motivo por el que esto es tan importante es porque lo bueno y lo malo no son lo mismo. Lo positivo supera con creces a lo negativo, y cuando decides dar tu atención a lo positivo, lo negativo desaparece por sí mismo.

Recuerda, la sanación no es un sentimiento. Están sucediendo más cosas de las que crees. Habrá días en los que no te SIENTAS diferente. Pero la poscombustión sanadora continuará ocurriendo. Activaste un interruptor. Así es. No viniste aquí nada más de paseo. La Labor del Corazón nunca termina.

Las cosas que aprendiste aquí se vuelven un estilo de vida. Un estilo de vida de perdón, arrepentimiento y rendición. Un estilo de vida en el que hay que podar y cuidar nuestro jardín del corazón.

Usemos algunas analogías.

Si descuidas un jardín y no lo atiendes, se irá a pique; tal vez no suceda de la noche a la mañana, pero llegará el punto en el que la maleza y las rocas encontrarán la forma de regresar.

Lo mismo ocurre con tus músculos. Si dejas de ejercitarte, tu cuerpo se hará flácido. Entre más tiempo te hayas ejercitado, más tiempo tomará, pero terminará por ocurrir.

Yo tengo que levantarme todos los días y concentrar mi mente y mi corazón en mi verdad mayor, perdonar a los demás, dejar ir las ofensas, arrepentirme y rendirme, y tú también tendrás que hacerlo. Mi oración diaria favorita es **Enséñame, Muéstrame, Sáname, Hazme crecer.**

Ya acepté la verdad absoluta de quién soy y a quién le pertenezco todos los días.

Estamos en una guerra por la identidad y una lucha por el destino. Todas las batallas que se están librando son en contra de tu destino, tu futuro y tu propósito en la tierra. Tus armas en esta guerra son las herramientas de este libro. Pero no te preocupes, cada vez será más fácil. Se vuelve parte de ti y ya no se siente como un quehacer, sino que se vuelve orgánico. Hay puentes que nunca más tendrás que cruzar de vuelta. Habrá momentos críticos constantes que te catapultarán a un nivel completamente nuevo.

Puedes hacerlo. Lo deseas. ¡Dios está contigo! Nada puede detenerte, excepto tú misma. Te estás transformando en la VERDADERA TÚ, un momento precioso y hermoso a la vez.

¡Creo en ti!

Con amor,

Jackie

Acerca de la autora

JACKIE DORMAN es una consejera de relaciones, una casamentera profesional y una oradora dinámica que ha pasado décadas empoderando mujeres a vivir sus mejores vidas. Regularmente interviene en la radio nacional, llegando a millones de personas con su estilo divertido y sensato con el que es fácil identificarse.

Su programa de asesoría sobre citas y relaciones que la lanzó a la fama, *Casada en 12 meses o menos*, se ha convertido en un movimiento internacional que ha ayudado a miles de solteras a encontrar el amor y a redescubrir la esperanza y la sanación para sus vidas en una comunidad de relaciones vibrantes. Jackie vive en Austin, Texas con su esposo, David. Juntos, son los padres orgullosos de una familia mixta que incluye a tres hijos adultos.

Sigue a Jackie (@jackiedormanofficial) en Facebook e Instagram para conocer lo último en la historia de La Labor del Corazón, y visita www.jackiedorman.com para conocer el resto de los productos de Jackie que están disponibles y

para recibir las primicias a los eventos presenciales en vivo programados para tu área. ¡Nos vemos pronto!