



Salmo 147: 1-5 (NTV)

*¡Alabado sea el Señor!
¡Qué bueno es cantar alabanzas a nuestro Dios!
¡Qué agradable y apropiado!
El Señor reconstruye a Jerusalén
y trae a los desterrados de vuelta a Israel.
Él sana a los de corazón quebrantado
y les venda las heridas.
Cuenta las estrellas
y llama a cada una por su nombre.
¡Qué grande es nuestro Señor! ¡Su poder es absoluto!
¡Su comprensión supera todo entendimiento!*

ESTUDIO DECISIONES QUE SANAN

Principio 6: La Decisión de la Restauración

**Evalúo todas mis relaciones, ofrezco perdón a los que me han dañado y
hago enmiendas por el daño que he causado a los demás,
excepto cuando al hacerlo pueda dañarlos tanto a ellos como a otros.**

Sean comprensivos con las faltas de los demás y perdonen a todo el que los ofenda. Recuerden que el Señor los perdonó a ustedes, así que ustedes deben perdonar a otros. Colosenses 3:13 (NTV)

ENTREGATE

1er Principio: Reconozco que no soy Dios; admito que soy incapaz de controlar mi tendencia a hacer lo malo y que mi vida es inmanejable.

2do Principio: En forma sincera creo que Dios existe, que le intereso y que Él tiene el poder para ayudarme en mi recuperación.

3er Principio: Conscientemente elijo entregar toda mi vida y voluntad al cuidado y control de Cristo.

4to Principio: Examinar y confesar abiertamente mis faltas a Dios, a mí mismo y a otra persona

5to Principio: Una apertura para un autoexamen y confesión de mis faltas a mí mismo, a dios y a alguien en quien confío.



6to Principio: Evalúo todas mis relaciones, ofrezco perdón a los que me han dañado y hago enmiendas por el daño que he causado a los demás, excepto cuando al hacerlo pueda dañarlos tanto a ellos como a otros.

SANAR RELACIONES EL SEXTO PRINCIPIO

Evalúo todas mis relaciones, ofrezco perdón a los que me han dañado y hago enmiendas por el daño que he causado a los demás, excepto cuando al hacerlo pueda dañarlos tanto a ellos como a otros.

“Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.” Efesios 4:31-32 (NVI)

I. PERDONAR A LOS QUE ME HAN DAÑADO

¿POR QUÉ?

1. **Porque Dios me ha perdonado.**

“Que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes”. Colosenses 3:13 (NVI)

2. **Porque el resentimiento no funciona.**

“El preocuparse hasta la muerte con resentimiento sería algo necio, lo más sin sentido que hacer”. Job 5:2 (DHH)

“Te estás dañando solamente a ti con tu enojo”. Job 18:4 (DHH)

“Hay quienes llegan a la muerte llenos de vigor, felices y tranquilos, llenos de prosperidad y de salud. Otros, en cambio, viven amargados y mueren sin haber probado la felicidad”. Job 21:23-25 (DHH)

3. **Porque necesito perdón en el futuro.**

“Cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados”. Marcos 11:25 (NVI)

¿CÓMO?

1. **Revelo mi herida.**

Haz una lista de aquellos que le has dañado y de lo que dijeron... pensaron... hicieron.

2. **Libera al ofensor.**

“¿Cuántas veces deberé perdonar a mi hermano, si me hace algo malo? ¿Hasta siete? Jesús le contestó: No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete”. Mateo 18:21-22 (DHH)



Técnica de “la silla vacía”.

3. **Reemplazo mi herida con la paz de Dios.**

“Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo”. Colosenses 3:15 (NVI)

II. HACER ENMIENDAS A LAS PERSONAS QUE HE DAÑADO ¿POR QUÉ?

“Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos”. Hebreos 12:15 (NVI)

¿CÓMO?

1. **Haz una lista de aquellos a los que ha dañado y de lo que hizo.**

¿Deudas? ¿Promesas rotas? ¿Sobreprotección? ¿Muy posesivo? ¿Hipercrítico?
¿Abuso verbal? ¿Abuso físico? ¿Falta de perdón? ¿Infidelidad? ¿Mentiras?

2. **Piensa cómo te gustaría que alguien hiciera enmiendas contigo.**

“Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes”. Lucas 6:31 (NVI)

- Él **Tiempo** correcto.

“Hay un tiempo correcto y una forma correcta para hacer todo”. Eclesiastés 8:6 (DHH)

- La **Actitud** correcta.

“Profesando la verdad en el amor”. Efesios 4:15 (DHH)

- **¿Es apropiado?**

“Hay quienes hieren con sus palabras, pero hablan los sabios y dan el alivio”. Proverbios 12:18 (DHH)

“Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos”. Romanos 12:18 (NVI)

- **Reenfocar tu vida.**

“Decídete a actuar con rectitud, y dirige tus súplicas a Dios. Si estás cargado de pecado, aléjalo de ti; no des lugar en tu casa a la maldad. Así podrás alzar limpia la frente, y estarás tranquilo y sin temor; echarás en el olvido tus sufrimientos; los olvidarás como al agua que pasa”. Job 11:13-16 (DHH)

MEJORA TUS RELACIONES

Efesios 4:31-32



Este Principio tiene que ver con trabajar para mejorar las relaciones. Y con volver atrás y tratar de reparar algo del daño que otros nos han causado y del que nosotros hemos hecho a otros.

Está en la letra “E” de R.E.C.U.P.E.R.A. y el sexto paso en Decisiones que Sanan: EVALÚO TODAS MIS RELACIONES, OFREZCO PERDÓN A LOS QUE ME HAN DAÑADO Y HAGO ENMIENDAS POR EL DAÑO QUE HE CAUSADO A LOS DEMÁS, EXCEPTO CUANDO AL HACERLO PUEDA DAÑARLOS TANTO A ELLOS COMO A OTROS.

Este paso se basa en *Efesios 4:31-32*: “Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo”. En este paso obviamente hay dos partes. Primero, perdonar a los que me han dañado, y segundo, hacer enmiendas con las personas que he dañado.

¿Por qué debería dar este paso y cómo hacerlo?

I. PERDONAR A LOS QUE ME HAN DAÑADO

¿POR QUÉ?

1. **Porque Dios me ha perdonado.** Y si Dios me ha perdonado, yo debo perdonar a los demás. *Colosenses 3:13* dice: “Que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes”. Cuando recuerdo cuánto me ha perdonado Dios, se me hace muchísimo más fácil perdonar a los demás. Nunca tendrás que perdonar a nadie más de lo que Dios te ha perdonado a ti. Nunca tendré que perdonar a nadie más de lo que Dios me ha perdonado a mí. Cuando te es difícil perdonar, por lo general es porque tú no te sientes perdonado. Las personas que se sienten perdonadas no tienen muchos problemas en perdonar. Necesitas darte cuenta que Dios te ha perdonado para perdonar a los demás.
2. **El resentimiento no funciona.** Es irrazonable, enfermizo, de ninguna ayuda. *Job 5:2* dice: “El preocuparse hasta la muerte con resentimiento sería algo necio, lo más sin sentido que hacer”. Una necesidad. Él dice que el resentimiento es una tontería porque es ilógico e irrazonable. ¿Causa el resentimiento que las personas hagan locuras? Sí, es como dispararte a ti misma, por lo tanto, dañarás a alguien más cuando el arma retroceda. No funciona. Siempre te dañas a ti misma más que a otra persona. *Eclesiastés 7:9 (DHH)* dice: “No te dejes llevar por el enojo, porque el enojo es propio de gente necia”. Es irracional, una pérdida de energía.

Job 18:4 señala: “Te estás dañando solamente a ti con tu enojo”. No sirve de nada.

¿Por qué? Porque siempre te dañas a ti misma más que nadie más. Cuando uno se enoja y se resiente por alguien, no le hace daño a esa persona. Tú te preocupas, te desesperas, dice cosas inconvenientes que te afectan más a ti misma que a los demás. Quizás alguien te dañó hace diez, veinte, o treinta años y todavía está resentida por eso. Aquello todavía te hace sentirte miserable; sin embargo, la persona



que te causó el daño ya lo ha olvidado. El resentimiento no puede cambiar el pasado, no puede corregir el problema, no cambia a la persona, ni tan siquiera daña a la persona, solamente te afecta a ti misma. Te hace miserable. ¿Te hace sentir mejor de alguna manera? Nunca he hablado con alguien que haya estado resentido y que dijera: “Me siento mucho mejor al sentir resentimiento”. La amargura solamente te hace ser molesta e infeliz. Las personas más infelices que conozco son las que tienen resentimiento. Es irrazonable y no ayuda en nada.

Job 21:23-25 (DHH) dice: “Hay quienes llegan a la muerte llenos de vigor, felices y tranquilos, llenos de prosperidad y de salud. Otros, en cambio, viven amargados y mueren sin haber probado la felicidad”. Es algo enfermizo. Las investigaciones han demostrado que la emoción más enfermiza que las personas han tenido es el resentimiento. Porque es como el cáncer que se lo come vivo, es veneno. Tiene consecuencias físicas. ¿Alguna vez haz dicho: “Ese muchacho es una verdadera molestia?” Puede que sí lo sea. Él quizás sea la causa de tu molestia.

Un hombre entró al consultorio médico y dijo: “Necesito más pastillas para mi colitis”. El doctor le dijo: “Y hoy ¿con quién está enojado?” El doctor S. I. McMillin escribió un libro que muestra que las dos causas más grandes de los problemas físicos en la vida son la culpa y el resentimiento. Él dice: “No es tanto lo que come, es lo que le come lo que le afecta”. Cuando estás resentido eso simplemente te enferma. Tiene consecuencias físicas. Tiene consecuencias emocionales. Puede llevarte a la depresión. Pensar en esa persona, ese novio anterior, ese esposo anterior, ese maestro que te avergonzó en la escuela, ese padre que nunca te dijo que te amaba, esa persona con la que estabas saliendo y de repente te dejó sin decirle nada, te quita energía a tu cuerpo. Solamente prolonga la herida. Es algo así como un suicidio emocional. Por amor a ti misma, necesitas perdonar a los que te han dañado.

3. **Porque necesito perdón en el futuro.** Voy a necesitar perdón para el futuro. *Marcos 11:25 dice: “Cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados”.* El resentimiento bloquea sentir el perdón de Dios en tu vida. La Biblia dice que no podemos recibir lo que no estamos dispuestos a dar. Es peligroso seguir el modelo de oración del Señor. *“Perdona nuestras deudas así como nosotros perdonamos a nuestros deudores”.* “Dios, perdóname así como perdono a los demás”. ¿Realmente deseas eso? Necesitas perdonar a los otros porque Dios te ha perdonado, porque el resentimiento no funciona, y porque va a necesitar de perdón en el futuro y no quiere romper ese puente que tendrá que cruzar.

El perdón es una calle de doble vía. En cierta ocasión, un muchacho se acercó a me dijo: “Nunca podré perdonar a esa persona. Nunca”. Le replique: “Entonces espero que nunca peques. Porque todos necesitamos lo que no queremos dar”. No quemes ese puente que necesitaras cruzar.

¿CÓMO?

¿Cómo efectúo esta primera parte del Paso 6? ¿Cómo perdono a los que me dañaron?



1. **Revela tu herida.** Lo admito. Lo expreso. Lo afronto. Soy honesta. No puede vencer esto hasta que lo admita... y eso daña. No sé por qué pero no queremos admitir las veces que las personas que amamos nos han dañado. Quizás se deba a que tenemos una mala concepción de que no se puede amar a una persona y molestarse con ella al mismo tiempo. Tú puedes.

En cierta ocasión estaba atendiendo a alguien en consejería y esa persona me dijo: “Perdono a mis padres; hicieron lo mejor que pudieron”. Entre más hablaba sobre eso más me daba cuenta de que realmente no los había perdonado. Interiormente estaba molesta, pero insistía en que los había perdonado. Eso es negación. Ellos no hicieron lo mejor que pudieron. Si usted es padre, no está haciendo lo mejor que puede. Somos imperfectos. Nadie hace lo mejor que puede. Esa es una forma de negación. Hasta que ella fue capaz de admitir: “No, no hicieron lo mejor que pudieron; me trataban de algunas maneras que eran incorrectas”, solo entonces pudo aprender a perdonarlos. No puedes perdonar lo que no quieres confesar. *Admítelo y escríbelo en un papel.* Tiene algunas opciones cuando te hieren. Puedes reprimirlo, simplemente pretender que no existe. Puedes ignorarlo, sacándolo de tu camino, lo que en realidad nunca funciona porque siempre sale a flote de una manera u otra en tu vida. Lo puede desvalorizar diciendo: “No es nada; al fin y al cabo, hicieron lo mejor que pudieron”. No, no lo hicieron. Dolió. O lo puede confesar. Simplemente admitirlo. He tratado con personas que dicen: “Realmente me gustaría cerrar la puerta de mi pasado. Encerrarme para que esa persona no me siga causando daño”. A tales personas les digo: “Fantástico, pero no hay un cierre sin una apertura”. Primero debe admitirlo.

Confesar y decir: “Eso duele. Fue incorrecto y me causó daño”.

Entonces ¿qué hago? Haz una lista de los que te han dañado, lo que te dijeron, lo que hicieron, lo que pensaron, y escríbalo, hágalo en blanco y negro para que pueda verlo. Entonces no estarás resentido sobre algo confuso, sino sobre algo específico. Piense en ese maestro que te avergonzó o en tu padre que dijo: “Nunca lograrás nada; eres un fracaso”. Esa relación anterior que le fue infiel. Escríbalo y abre tu corazón.

2. **Libera al ofensor.** Eximo a mi ofensor. Lo dejo ir. Dejo de sostenerme en mi herida. ¿Cómo hago eso? ¿Cómo libero a un ofensor? Perdonándolo. Es la única forma de hacerlo. No esperes que te pida perdón. Hazlo ya, sea que te pida perdón o no, porque tú lo estás haciendo por tu propio bien y no por el de él. ¿Por qué? Porque Dios te ha perdonado, porque vas a necesitar perdón en el futuro y porque el resentimiento no funciona, solamente te hace sentirte miserable. Por lo tanto, libera a tu ofensor y perdónate por amor a ti misma.

Hace algunos años en la iglesia había una señora de nombre Judy que estaba pasando por un divorcio tremendo. Tenía un estrés bastante fuerte. En medio del divorcio, empezó a perder la visión de uno de sus ojos. El ojo dañado comenzó a deteriorarse rápidamente. Fue a un instituto para ojos y se hizo examinar. Le dijeron: “Se está deteriorando; lo sentimos, no hay nada que podamos hacer”. Ella estaba



cargando todo este resentimiento y toda esa amargura. Un día, entró a la iglesia. Estábamos en una de nuestras reuniones, yo estaba hablando acerca del resentimiento y dije: “Por amor a usted mismo debe dejarlo ir. Por su propio bien, tiene que soltar a su ofensor, no importa lo que le haya hecho. No permita que las personas de su pasado sigan hiriéndole en su presente a través del resentimiento. Suéltelo”. Ella inclinó su cabeza y dijo: “Dios, te entrego mi corazón y suelto a mi ofensor. Lo libero”. Salió de la iglesia y mientras caminaba por el patio, recobró la vista. Regresó al instituto. Ellos le dijeron: “Este es un milagro. Usted estaba ciega de ese ojo”. Cuando ella dejó ir su resentimiento, Dios le dijo: “Quiero hacer un milagro en tu vida”. No te puedes imaginar lo que puede pasar en tu vida cuando liberes a las personas que te han herido.

¿Con qué frecuencia tengo que hacerlo? “¿Cuántas veces deberé perdonar a mi hermano, si me hace algo malo? ¿Hasta siete? *siete Jesús le contestó: No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces*”. Él está diciendo que el perdonar tiene que ser una actitud continua. El perdón no es algo que se hace una sola vez, dices: “Lo perdono” y ya estuvo. No puede ser así porque esos sentimientos van a seguir llegando y cada vez que tenga esos sentimientos lo tendrás que perdonar otra vez. El perdón no es algo de un solo tiro. Es una cuestión repetitiva. Debe ser continuo. Jesús dijo: “Una y otra vez”. Y cada vez que te vengan a la mente, debe perdonarte otra vez hasta que sepas que lo haz liberado por completo. Eso puede ser hasta trescientas veces, no lo sé.

¿Cómo saber cuándo se ha soltado a un ofensor por completo? Cuando pienses en él y sienta que ya no te duele. Cuando puedes pedir que Dios le bendiga. Cuando puedas comenzar a ver y entender como él ha sido dañado, en lugar de enfocarse en cómo te dañó a ti, porque la gente que daña a otros se daña ella misma. Así que comience a entender tu herida. Será entonces cuando sabrás que lo haz liberado. Sigue perdonándolo, sigue perdonándote, hasta que finalmente puedas pensar en él y ya no te duela. ¿Cómo perdonar en un divorcio? No puedes, pero sí se puede deshacer del dolor. Librarte de él.

Cuando libere a un ofensor no siempre es posible, ni tan siquiera aconsejable, que usted regrese a esa persona que te dañó. Las circunstancias de ellos puede que hayan cambiado. Quizás fueron tus padres los que te hicieron el daño. Quizás ellos nunca se dieron cuenta de lo que habían hecho como para que tu regreses después de cuarenta años y les digas: “Ustedes hicieron esto conmigo”. Eso solamente les sorprendería. Nunca se dieron cuenta de lo que habían hecho. Algunas personas han cambiado. Otras se han vuelto a casar. Algunos se han ido a vivir a otro lugar y tú no sabes dónde están. Otros han muerto. ¿Qué hacer en ese tipo de situaciones?, Haga uso de lo que yo llamo la técnica de “*la silla vacía*”. Consigue una silla y ponla en un cuarto, e imagina que esa persona está en esa silla y di: “Necesito decirte algo. Así es como me dañaste” y exprésalo. “De esta forma me dañaste, de esta otra y de esta otra. Pero quiero que sepas que te perdono porque Dios me ha perdonado y porque el resentimiento no funciona y porque quiero obtener perdón en el futuro. Te libero”. Otra forma de hacerlo es escribir una carta que nunca vas a poner en el correo. “Así es como me dañaste”. Y pone toda esa carga en la carta. Al final dices: “Pero comenzando desde hoy, te perdono, porque Dios me



ha perdonado, porque el resentimiento no funciona y porque necesitaré del perdón en el futuro”. Y lo haces por tu propio bien. Libera a tu ofensor para que pueda experimentar libertad.

3. **Reemplazo mi herida con la paz de Dios.** “Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo”. ¿Cómo? “Esto es algo injusto. Si lo perdono quedará sin castigo”. No, no es así. Deja que Dios tome en la situación. Él puede hacer un trabajo mejor que el suyo. La Biblia dice que un día Dios va a aclarar todo y va a pedir cuentas y a balancear las cosas, un día Él tendrá la última palabra. Así que permite que Dios tenga la última palabra en esto también. ¿De acuerdo? Él cuidará de eso. Él es el juez. Solamente Él. Es por eso que creo en el infierno. Jesús habló más del infierno que del cielo. Si no hay infierno, entonces las personas como Hitler saldrán impunes y eso no es justo, y Dios es un Dios justo. La Biblia dice que habrá un juicio. Así que solamente libéralo y el resto del tiempo enfócate en la paz de Dios en lugar de en tratar de arreglar las cosas. Permite que la paz reine en tu corazón. El hecho es que las malas relaciones pueden romper tu corazón en pedazos. Simplemente lo pueden destrozarse. Pero Dios puede unir esas partes de nuevo y rodearlo y cubrirlo con su paz.

Debes liberar a los que te hirieron para que Dios pueda reparar tu corazón.

II. HACER ENMIENDAS CON LAS PERSONAS QUE HE DAÑADO

Pero este paso cuenta con una segunda parte, porque en la vida no solamente ha habido personas que te han causado daño, sino que tú también has provocado daño a otros.

Por eso la segunda parte de este paso es hacer enmiendas a las personas que has dañado. ¿Es esto realmente necesario? Absolutamente.

¿POR QUÉ?

Porque las relaciones sin resolver son la raíz de tus problemas y ellas impiden que suceda la recuperación. Así que tienes que proceder a la segunda parte de este paso. Hacer enmiendas a las personas que has dañado es tan importante y necesario como liberar a la persona que le has dañado. ¿Por qué? *Hebreos 12:15 dice: “Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos”*. Lo que se está diciendo aquí es: “La razón por la que no puedes vencer ese hábito, ese complejo, ni librarte de esa herida es porque todavía tienes relaciones no resueltas”. Y esas relaciones no resueltas deben ser tratadas si realmente quiere seguir con tu sanación, ser la persona que Dios quiere que sea y disfrutar la clase de felicidad que él suplió para que la tuvieras en primer lugar en tu vida.

¿CÓMO?

¿Cómo hago enmiendas a las personas que he dañado?



1. **Haga una lista de las personas a las que has dañado y lo que les hiciste.** Quizás digas: “No puedo recordar a nadie”. Si es que lo dijiste, te voy a poner un par de ejemplos. ¿Hay alguien a quien le deba algo que no le ha pagado? ¿Hay alguien a quien no le ha cumplido una promesa? ¿Hay alguien al que tratas de controlar? ¿Tu cónyuge? ¿Un hijo? ¿Un hermano? ¿Un empleado? ¿Un amigo? ¿Hay alguien con quien eres extremadamente posesivo y agresivo? ¿Alguien con quien es extremadamente crítico? ¿Ha abusado verbalmente de alguien? ¿O físicamente? ¿O emocionalmente? ¿Hay alguien a quien no ha apreciado o no le has puesto atención o a quien no le has recordado un aniversario? ¿Hay alguien a quien le has sido infiel? ¿Le has mentado a alguien? ¿Es esto suficiente para comenzar o necesito continuar? Haz una lista de aquellas personas a quienes has dañado y lo que les hiciste.
2. **Piensa cómo te gustaría que alguien hiciera enmiendas contigo.** Lucas 6:31 dice: “Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes”. Así que detente y piensa: “Si alguien llegara y me pidiera disculpas ¿cómo me gustaría que lo hicieran?” Y hazlo de esa manera. Hay tres asuntos que necesita observar:
 - **Tiempo.** *Eclesiastés 8:6 dice: “Hay un tiempo correcto y una forma correcta para hacer todo”.* No va y simplemente le suelta una bomba a alguien. No se acerca a alguien cuando va saliendo de prisa de su casa o cuando está durmiendo y le dice: “Por cierto tengo algo que arreglar contigo”. Lo haces de acuerdo con el tiempo de esa persona. No cuando sea el mejor tiempo para ti sino cuando sea el mejor tiempo para ella.
 - **Actitud.** Tienes que tener la actitud correcta. *Efesios 4:15 dice: “Profesando la verdad en el amor”.* ¿Cómo te gustaría que alguien te pidiera disculpas?, En privado, con humildad, con sinceridad, simplemente diciendo que lo que le hiciste fue incorrecto, sin presentar ninguna justificación por lo ocurrido, sin excusas ni hablar de lo que te hizo, solamente asumiendo la responsabilidad. Puede que la otra persona haya sido parte del problema, pero tú solamente está tratando de aclarar la parte que te corresponde de la situación. No trates de justificar tus acciones. Enfócate en lo que te corresponde de la situación y no esperes nada a cambio por parte de la persona con quien está tratando de hacer enmiendas.

Restituya cuando sea posible. Si te han prestado algo y no lo has devuelto, devuélvalo. Si le debe a alguien, páguele. La primera vez que di este pasó, tenía diecisiete años. Una de las cosas de mi lista era regresarle dinero a mi hermana, el cual yo había robado para comprar un álbum. No quería hacerlo, pero lo hice. Tenía una lista y fui a hacer enmiendas para que no hubiera secretos vergonzosos sin confesar. Así que puedes llegar a un punto en tu vida donde puedas parar y decir: “Amigos, no tengo nada que esconder. No soy perfecto, pero todas las cosas que he hecho las he reparado, he hecho enmiendas por eso”. Eso te da libertad y confianza. Hay en la Biblia un hombre llamado Zaqueo. Jesús vino a su casa. Él era un recaudador de impuestos para el Imperio Romano. En esos días los recaudadores de impuestos cobraban una determinada cantidad, le entregaban menos a Roma, y ellos se quedaban con lo restante. Así le robaban al pueblo, por lo que el pueblo los odiaba. Jesús escogió



a Zaqueo para ir a su casa y la vida de este cambió cuando conoció a Cristo. Dijo: “Señor, voy a devolver cuadruplicado todo lo que he robado”. Jesús lo miró y dijo: “La salvación ha llegado a este hombre”. Él era un verdadero cristiano. Él estaba dispuesto a poner su dinero donde estaba su boca. Él restituyó donde fue necesario.

Nota: Entre más seria sea tu ofensa, menos probable es que puedas restituirla. Hay algunas cosas que haz quitado a otros que no podrás restaurar. Pero no subestimes el poder de pedir una disculpa sincera. Lo que tienes que hacer es ir a esa persona en el tiempo correcto, con la actitud correcta, y decirle: “Lo siento, estaba equivocado, no merezco tu perdón, pero ¿hay alguna forma en que pueda enmendar mi error?” Y lo dejas así.

- **¿Es apropiado?** *Proverbios dice: “Hay quienes hieren con sus palabras, pero hablan los sabios y dan el alivio”.* Otra vez, hay algunas situaciones donde no sería sabio contactarte con la persona que tú has dañado. Recuerde que lo que caracteriza este paso es “excepto cuando al hacerlo puedas dañar a dichas personas o a otras”. En algunas situaciones no vas a desear volver a estas personas porque eso solamente abriría un gran pote de gusanos y probablemente haría de la situación algo peor. Se podría dañar a alguien inocente. Por ejemplo, no sería buena idea ir donde una antigua novia que ahora está casada. O donde un novio. Usted no querrá hacer eso. Hay personas inocentes a las que se podría causar algún daño innecesariamente. En casos como estos, se recomienda el uso de la técnica de la silla vacía. O escribir una carta que nunca va a mandar. *Romanos 12:18 dice: “Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos”.*
- **Reenfocar tu vida.** Reenfoca su vida haciendo la voluntad de Dios y comenzando hoy en sus relaciones. De eso se trata la recuperación.

La buena noticia es esta: Dios quiere tratar con todo ese lío de relaciones en tu vida pero Él sabe cuándo usted podrá manejar la situación, de modo que va quitando una capa a la vez. Cuando usted se vuelve un creyente y da el Paso 3, se quita una capa. Y mientras pasa el tiempo, Dios quiere seguir tratando contigo, obrando en ti, liberándote de tus heridas, hábitos y complejos. Hoy es otro día, otro paso. Perdono a los que me han dañado y hago enmiendas con los que yo he dañado. Dios comienza a reciclar toda la basura del problema de relaciones en mi vida y a usarla para bien. Así ocurre con el reciclaje de basura. Dios quiere reciclar la basura emocional en tu vida y sacar algo bueno de eso.

¿Cómo lo hace? *Job 11:13-16 dice: “Ponga su corazón en orden, dirjase a Dio... luego enfrente al mundo otra vez, firme y con valor. Entonces todos sus problemas desaparecerán de su memoria, como aguas que pasaron y que no son más recordadas”.* Note que hay tres pasos para reenfocar tu vida:

1. Entrega tu corazón. Libera y perdona.



2. Busca a Dios. Recibe a Cristo en tu vida. Di: “Jesucristo, Dios, ven a mi vida”. Busca a Dios. No puedes fabricar suficiente perdón para todas las veces que vaya a ser herido en el mundo. Simplemente no lo tiene. El perdón humano se desvanece. Necesitas conectarte a Jesucristo para que Él te dé diariamente el perdón que necesitas para ir soltando cada día y finalmente liberarlo completamente. Busca a Dios y Él te dará el perdón que tú no pensaste que no podías dar.
3. Enfrenta al mundo otra vez. No lo abandones, no se escondas en una concha, toma decisiones, decide vivir, di: “Ya no soy una víctima”. Y comienza a mirar hacia delante.

Observa lo que sucede cuando das estos tres pasos:

Todos tus problemas desaparecerán de tu memoria. ¿No te gustaría ser libre de toda esa basura de relaciones? Ese es el propósito del Principio 6. *Te desafío a dar este paso conmigo hoy.*

“Programa basado en “Celebremos la Recuperación” autores John Baker y Dr. Rick Warren”

Publicado en inglés bajo el título: Celebrate Recovery Por The Zondervan Corporation ©1998 por John Baker