



Salmo 16: 7-8 (NTV)

Bendeciré al Señor, quien me guía;
aun de noche mi corazón me enseña.
Sé que el Señor siempre está conmigo.
No seré sacudido, porque él está aquí a mi lado.

ESTUDIO DECISIONES QUE SANAN

Principio 7: La Decisión de Crecer

Reservo un tiempo diario con Dios para una auto evaluación, lectura de la Biblia y oración, para conocer a Dios y su voluntad para mi vida y obtener el poder para hacerlo.

“Vigilen y oren para que no caigan en tentación. El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil”.
Marcos 14:38 (NVI)

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.

7mo Principio: Reservo un tiempo diario con Dios para una auto evaluación, lectura de la Biblia y oración, para conocer a Dios y su voluntad para mi vida y obtener el poder para hacerlo.

RECAÍDA: Retroceder a un patrón autodestructivo.

Cómo sucede:

- Complacencia



- Confusión
- Compromiso
- Catástrofe

I. ¿QUÉ PUEDE CAUSAR UNA RECAÍDA?

1. **Volver a la fuerza de voluntad.**

“¿Cómo pueden ser tan necios! Comenzaron por el Espíritu de Dios. ¿Quieren ahora terminar por su propio poder?” Gálatas 3:3 (DHH)

“No será por la fuerza ni por ningún poder, sino por mi Espíritu —dice el Señor Todopoderoso”. Zacarías 4.6 (NVI)

2. **Ignorar uno de los principios.**

“¡Estaban yendo tan bien! ¿Quién les obstaculizó de obedecer la verdad?” Gálatas 5:7 (DHH)

3. **Tratar de recuperarse sin ayuda.**

“Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante!”. Eclesiastés 4:9-10 (NVI)

“No nos demos por vencidos de ese hábito de reunirnos”. Hebreos 10:25 (DHH)

4. **Volverse orgulloso.**

“Al orgullo le sigue la destrucción; a la altanería, el fracaso”. Proverbios 16:18 (NVI)

“Si alguien piensa que está firme, tenga cuidado de no caer”. 1 Corintios 10:12 (NVI)

II. CÓMO PREVENIR UNA RECAÍDA

EL SÉPTIMO PRINCIPIO: Paso de Mantenimiento

Reservo un tiempo diario con Dios para una auto evaluación, lectura de la Biblia y oración, para conocer a Dios y su voluntad para mi vida y obtener el poder para hacerlo.

“Vigilen y oren para que no caigan en tentación. El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil”. Marcos 14:38 (NVI)

1. **Evaluación**

“Examínense... pruébense a sí mismos”. 2 Corintios 13:5 (NVI)

“Hagamos un examen de conciencia y volvamos al camino del Señor”. Lamentaciones 3:40 (NVI)

¿Qué tipo de evaluación?

- *Inventario Física*
- *Inventario Emocional*



- *Inventario Relacional*
- *Inventario Espiritual*

“Cada cual examine su propia conducta; y si tiene algo de qué presumir, que no se compare con nadie”.
Gálatas 6:4 (NVI)

¿Cuándo evaluar?

- a) Haga un inventario “punto de chequeo”
- b) Revisión diaria
- c) Chequeo anual

2. Meditación

“Significa simplemente detenerse lo suficiente para escuchar a Dios”.

“Dichoso el hombre... que en la ley del Señor se deleita, y día y noche medita en ella. Es como el árbol plantado a la orilla de un río que... da fruto y sus hojas jamás se marchitan. ¡Todo cuanto hace prospera!
Salmo 1:1-3 (NVI)

“He guardado tus palabras en mi corazón para no pecar contra ti”. Salmo 119:11 (DHH)

3. Oración

“Así es como deben orar: Padre nuestro que estás en el cielo; que tu santo nombre sea honrado; que venga tu reino; que tu voluntad sea hecha en la tierra como en el cielo. Danos hoy el alimento que necesitamos. Perdona nuestros pecados, como nosotros perdonamos lo que otros nos han hecho. No nos lledes a ser tentados, sino guárdanos a salvo del enemigo”. Mateo 6:8-13 (DHH).

MANTENGA EL IMPULSO

“Vigilen y oren para que no caigan en tentación. El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil”.
Marcos 14:38 (NVI)

En las últimas semanas hemos venido hablando de salir de la oscuridad, exponer nuestros problemas a la luz del amor de Dios y ver cómo Él sana esos hábitos, esas heridas y esos complejos que arruinan nuestras vidas. Hemos participado en esta serie de Decisiones que Sanan por siete semanas y muchas de ustedes están viendo grandes cambios en sus vidas. He recibido muchos mensajes y comentarios de personas contándonos de los cambios que están haciendo en sus vidas por medio de esta serie. ¡Eso es tremendo!

Pero hoy quiero hablar acerca de cómo mantener tu sanación. Cómo no perder el progreso que estás haciendo en tu vida cristiana.



El hecho es este: el crecimiento no es algo fácil. La Decisión que Sanar es irregular. Es algo así como dos pasos adelante y uno atrás. No es fácil. Tú tienes problemas y tiendes a retroceder a modelos auto destructivos. A eso se le llama recaída. El alcohólico regresa a la bebida. El que come mucho vuelve a aumentar de peso. El apostador regresa al casino. El adicto al trabajo vuelve a saturar su horario. Tendemos a repetir los modelos de nuestro pasado. Es bien fácil resbalarse en esas antiguas heridas, antiguos hábitos y viejos complejos. Hoy quiero que veamos lo que causa una recaída, cómo mantenerse y cómo evitarla. En primer lugar, quiero que entienda que las recaídas suceden en un patrón muy predecible.

El primero es la complacencia. Tú comienzas a sentirte cómodo con pequeñas victorias. Comienzas a decir: “No necesito más ayuda, mi dolor se ha reducido. No se ha eliminado, pero se ha reducido y puedo vivir con él. Ya no necesito trabajar en los principios. No necesito un consejero o un mentor”. Y comienza a ser complaciente.

El segundo es la confusión. Es cuando comienzas a racionalizar, diciendo: “Quizás no fue tan mal después de todo. El problema realmente no era tan grande, lo puedo manejar por mí mismo”. Y así, comienzas a olvidar cuán malo era.

El tercero es el compromiso. Regresa al lugar de la tentación, a la situación de riesgo que te metió en problemas: el bar, el centro comercial, la discoteca o lo que sea. Regresas a ese lugar. Como el apostador que dice: “Vamos a Las Vegas, solamente veremos el espectáculo”. Comienza a comprometerte.

El cuarto la catástrofe se produce cuando tú cedas al hábito anterior. Se abre la antigua herida y el odio, el resentimiento o el antiguo complejo vuelven. Tú necesitas entender que el colapso no es la recaída. La catástrofe no se produce cuando ocurre la recaída; esta comenzó mucho antes. La catástrofe es simplemente el resultado de un patrón determinado.

¿Por qué retrocedemos? ¿Por qué, aun sabiendo qué camino seguir y qué es lo correcto que tenemos que hacer, tendemos a retroceder de lo que sabemos que está bien?

“No entiendo lo que me pasa, pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco. Yo sé que en mí, es decir, en mi naturaleza pecaminosa, nada bueno habita. Aunque deseo hacer lo bueno, no soy capaz de hacerlo. De hecho, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero. Y, si hago lo que no quiero, ya no soy yo quien lo hace, sino el pecado que habita en mí. ¡Soy un pobre miserable! ¿Quién me librará de este cuerpo mortal? ¡Gracias a Dios por medio de Jesucristo nuestro Señor!”. Romanos 7: 15, 17-20,24

I. ¿QUÉ PUEDE CAUSAR UNA RECAÍDA?

1. **Volver a la fuerza de voluntad.** Gálatas 3:3 dice: “¿Cómo pueden ser tan necios! Comenzaron por el Espíritu de Dios. ¿Quieren ahora terminar por su propio poder?” Comenzaron confiando en Dios. El Paso 1 es: “Soy incapaz de cambiar”, el Paso 2 es: “Dios tiene el poder”, y el Paso 3 es: “Lo entrego a Dios”. Tú permites que Dios haga los cambios en tu vida pero luego de un tiempo comienza a pensar:



“Soy yo quien está haciendo esto, yo estoy haciendo los cambios. Es mi poder”. Y recurre a la buena y vieja fuerza de voluntad, y eso no funciona. Consigues unos pocos logros y de repente piensas que tienes todo el poder, todo el conocimiento, y que puedes manejarlo todo. Es como la señora que fue a Nueva York y subió a un apartamento en un piso veintitrés, tocó la puerta y una joven muy hermosa abrió la puerta, el incienso flotaba por el cuarto, la música sonaba. La joven lucía una vestimenta exótica y tocaba unas campanitas, y dijo: “¿Está aquí para ver al gran Bagone... el que todo lo sabe, todo lo ve, todo lo dice, todo lo entiende, el que está en el control de todo?” La señora le contestó: “Sí, dígame a Sheldon que su mamá está aquí”. Todos necesitamos de alguien que nos recuerde que somos Sheldon. Todos necesitamos de alguien que nos diga: “¿A quién engañas? Tú eres tú”. Y Dios dejará que recaigas y recaigas y recaigas hasta que te des cuenta que no puedes hacerlo por ti mismo. Él simplemente te dejará caer cien, doscientas, trescientas veces hasta que digas: “Dios, no puedo hacerlo”. *Zacarías 4:6 dice: “No será por la fuerza ni por ningún poder, sino por mi Espíritu —dice el Señor Todopoderoso”*. Solamente Dios tiene el poder para quitar esos defectos. Si tú regresas a la fuerza de voluntad, va a recaer. Si estás pensando: “Solo voy a intentarlo más arduamente”, olvídalo.

2. **Ignorar uno de los principios.** Nos apresuramos. Tratamos de avanzar rápidamente en los principios, quizás desees saltarte uno difícil, diciendo: “No creo que necesite la parte de hacer enmiendas; podría tener una sanación parcial”, y nos saltamos ese día que dice: “Vuelva a la gente que ha dañado”. No, tú necesitas dar todos los pasos o el proceso no funcionara. Y necesitas seguir lo que la Biblia ha dicho que son los principios para la vida. **No hay atajos en la sanación.** No te metiste en este lío de la noche a la mañana; tampoco vas a salir de eso en un solo paso. **Necesita dar todos los pasos.** “¡Estaban yendo tan bien! ¿Quién les obstaculizó de obedecer la verdad?”, dice el Señor. Así es que, sigue trabajando en los principios, mantén tu impulso, permanece en los fundamentos.
3. **Tratar de recuperarse sin ayuda.** “Voy a mejorar por mí mismo. No necesito la ayuda de nadie más”. Con eso, tú estás propiciando una recaída. “Voy a escuchar estas predicaciones, no voy a ir a consejería; escucharé estos mensajes y mejoraré por mí mismo”. Estás equivocado. No funciona de esa forma. *“Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. ¡Ay del que cae y no tiene quien lo levante!” Eclesiastés 4:9-10*. No puedes vencer este problema solo. Si pudiera, ya lo hubiera hecho. Pero no puedes, así que no lo harás. Cuando sea tentado y las cosas vayan mal, ¿a quién va a llamar?, El gran teólogo Bill Withers dijo: “Todos necesitamos a alguien en quien apoyarnos”. Efectivamente. Todos necesitamos a alguien que nos dé su apoyo y necesitamos ayuda. Y tú no lo vas a lograr si no tienes esas relaciones. *Hebreos 10:25 dice: “No nos demos por vencidos de ese hábito de reunirnos”*. Puedes ver algunos resultados en tu vida sin involucrarse con otros y dar estos pasos; puede dar estos pasos por ti mismo y también verás algunos pocos resultados, pero **no puedes lograr una recuperación duradera sin relaciones**. La raíz de su problema es relacional. Puede salir y practicar estas cosas por ti mismo y no involucrarte con nadie más. Funcionará por un tiempo pero no funcionará a largo plazo, y recaerá. Lo garantizo. Es como manejar un carro a cincuenta y cinco millas por hora y quitar las manos del timón. No va a chocar inmediatamente pero inevitablemente sucederá. Y si no tienes ayuda cuando la tentación venga y



luego no sabe cómo hacer lo correcto, ¿Quién te va a ayudar a hacer lo correcto?, Si caes, ¿quién estará allí para ayudarlo?.

Para evitar una recaída, necesitas obtener ayuda en tu vida. Porque por la negación frecuentemente no puedes ver tus propios problemas. Así que unos a otros tenemos que servirnos como espejos. Ese es el valor de los testimonios y las historias que hemos estado teniendo. Cuando tú compartes tu historia, veo algo de mí mismo reflejado en ella. Nunca me hubiera visto a mí mismo en tu historia si tú no la hubieras compartido. Y cuando yo la comparto, veo parte de ti en mí. Cuando alguien comparte un testimonio trae sanidad a sí mismo y esperanza para otras personas.

4. **Volverse orgulloso.** Muchas veces somos orgullosos, demasiado confiados. Decimos: “Soy fuerte. Ya supere está herida. Ya vencí este hábito. Los he perdonado, he cerrado la puerta”. *Proverbios 16:18 dice: “Al orgullo le sigue la destrucción; a la altanería, el fracaso”.* Tú necesitas ser humilde o te tambalearás. El hombre arrogante eventualmente quedará expuesto. Recuerde la lección de la ballena: Cuando llega a la cumbre y está lista para soplar, allí es cuando es arponeada. **El orgullo nos lleva a toda clase de problemas.** El orgullo siempre nos prepara para una caída. Nos ciega y no vemos nuestras debilidades. Nos impide buscar ayuda. No nos deja hacer enmiendas a otras personas. Nos aleja de dar todos los principios completamente. **El mayor problema con el orgullo es que nos hace culpar a otros por nuestros propios problemas.** Decimos: “No es mi problema”. Y es el orgullo el que habla. Le echas la culpa a alguien más. Como el muchacho que fue al psiquiatra y dijo: “Creo que tengo un problema”. El siquiatra le contestó: “Voy a mostrarle algunos dibujos, dígame lo que son y luego le diré cuál es el problema”. Le mostró un cuadrado. El muchacho dijo: “Veo la ventana de un apartamento y adentro hay una pareja teniendo intimidad”. Luego el siquiatra le mostró un círculo. El muchacho dijo: “Veo una playa blanca maravillosa, y el círculo es una sombrilla de playa, y bajo esa sombrilla hay una pareja teniendo intimidad”. Luego, le mostró un triángulo. El muchacho dijo: “Veo una hermosa reservación y esa es una tienda india y adentro hay una pareja teniendo intimidad”. El siquiatra entonces le dijo: “No tenemos que ir más allá, usted está obsesionado con el sexo”. El muchacho replicó: “¿Yo obsesionado con el sexo? Usted es el que está mostrando esos dibujos obscenos”. No es mi problema, es el problema de alguien más. El orgullo nos provoca culpar a otros. *En 1 Corintios 10:12 leemos: “Si alguien piensa que está firme, tenga cuidado de no caer”.* **El secreto de una sanación que perdura es vivir con humildad.** Es la mejor protección para una recaída. No ser orgulloso, ni pensar que lo tiene todo bajo control. “Estoy tratando de que todo salga bien pero no puedo tenerlo todo bajo control. Estoy tratando de que todo salga bien”. Y así vive en un constante estado de humildad en su vida. Esa es la mejor protección.

¿Recuerda hace algunos años, antes de que la Unión Soviética se desintegrara, cuando un joven alemán violó en su avioneta el espacio aéreo soviético y aterrizó en la Plaza Roja en Moscú? El espacio aéreo más resguardado del mundo y un simple muchacho vuela justo dentro de él. Esa es una parábola de la vida. Significa que su debilidad más grande es frecuentemente una fortaleza sin defensa. Tú dices: “Tengo todo bajo control”. *“Si alguien piensa que está firme, tenga cuidado de no caer”.* “No,



mi matrimonio nunca se va a desintegrar”. Cuidado. “Nunca me haré adicto a nada”. Cuidado. “Si alguien piensa que está firme, tenga cuidado de no caer”. Porque a menudo el área en que usted piensa que es más fuerte está sin defensa y es allí donde va a llegar el avión y aterrizará exactamente en medio de ella.

II. ¿CÓMO PREVENIR UNA RECAÍDA?

Con mantenimiento. Mantenga estos principios de los que hemos hablado. El principio 7 es el paso del “mantenimiento”: RESERVO UN TIEMPO DIARIO CON DIOS PARA UNA AUTO EVALUACIÓN, LECTURA DE LA BIBLIA Y ORACIÓN, PARA CONOCER A DIOS Y SU VOLUNTAD PARA MI VIDA Y OBTENER EL PODER PARA HACERLO.

Este principio está basado en *Marcos 14:38*: “*Vigilen y oren para que no caigan en tentación. El espíritu está dispuesto, pero el cuerpo es débil*”. Lo que aquí se está diciendo es que es natural en el ser humano el tener una recaída, el volver a las cosas que nos afectan aunque sabemos que nos arruinan. Es natural en el ser humano dejar que los problemas del pasado nos vuelvan a visitar, que viejas heridas y complejos regresen a perseguirnos. Así que Dios dijo necesitamos tener algunos guardianes. Y de eso es de lo que trata este principio. Hay tres guardianes que le ayudarán a mantener su sanación.

1. **Evaluación.** En *2 Corintios 13:5* dice: “*Examínense... pruébense a sí mismos*”. En *Lamentaciones 3:40* leemos: “*Hagamos un examen de conciencia y volvamos al camino del Señor*”. ¿Qué es lo primero que examinamos? ¿Y cuándo?

¿Qué tipo de evaluación debemos hacer? Hay cuatro clases de inventarios:

- a) **El inventario físico.** Tú te haces la pregunta: “¿Qué me está diciendo mi cuerpo?”, tu cuerpo es un barómetro de lo que está sucediendo dentro de ti. ¿Tienes los músculos tensos? ¡Adivine qué! Tú está bajo estrés. ¿Tiene dolor de cabeza o dolor de espalda? ¿Qué te está diciendo eso a ti? Tu cuerpo es un barómetro, una luz de advertencia de que quizás algo está mal y, por lo tanto, periódicamente necesita detenerte, quizás a mitad del día, y decirte: “¿Qué me está diciendo mi cuerpo?”

¿Tengo hambre? ¿Estoy cansado? ¿Estoy fatigado? ¿Estoy completamente estresado?” Estas son algunas señales de que quizás algo esté fuera de línea.

- b) **El inventario emocional.** ¿Qué estoy sintiendo en este momento? ¿Estoy permitiendo que mis verdaderos sentimientos salgan a la superficie? ¿O simplemente los estoy reprimiendo? Reprimir tus verdaderos sentimientos es como agitar una botella de Coca Cola sin quitarle la tapa; al final va a salir. Tú debes hacer lo que yo llamo un chequeo de corazón (HEART, en inglés).

H ¿Estoy herido? Si te sientes herido y no lo admites y tratas con eso, se volverá un problema y afectará todo lo que realizas.



- E** ¿Estoy exhausto?
A ¿Estoy afectado por el enojo?
R ¿Estoy resentido con alguien?
T ¿Estoy tenso? ¿Ansioso? ¿Temeroso?

- c) **El inventario relacional.** ¿Estoy en paz con todos? Si no lo está, ese conflicto interno va a hacerte atrasarte, te mantendrá lejos de tu sanación. Hay algunas personas a tu alrededor con las cuales tú obviamente sabe cuándo estás teniendo conflicto. Pero hay otras personas que se encuentran a muchos kilómetros de distancia. ¿Te había dado cuenta de que has venido permitiendo que algunas personas vivan en tu mente sin pagar la renta? Tía Berta te causó un daño hace quince años y ella vive a miles de kilómetros de distancia. Te levantas pensando en ella. Le estás permitiendo vivir en tu mente gratis. Sigue preocupado por lo que ella te hizo hace quince años. Tía Berta lo está controlando. Tiene que librarse de eso. Pregúntate: “¿Hay alguien que esté ocupando mi mente? ¿Estoy aferrándome a alguna herida?”
- d) **El inventario espiritual.** ¿Estoy confiando en Dios momento a momento? Cuando tú hace un inventario en tu trabajo, como en una tienda, no solamente mira las frutas que están malas, también mira las cosas que están bien. Cuando hace un inventario tú querrá decir: “¿Qué hay de bueno en mi vida?” Celebre cualquier logro, por pequeño que sea. “Dije la verdad por lo menos una vez hoy”. “Estropeé algo dos veces, pero una vez lo hice bien”. “Al fin no quise ser egoísta en esa situación”. Celebre, no importa cuán pequeño sea el progreso. Lo importante es que estás progresando.

Haz una evaluación. Celebra tus éxitos y confiesa tus fracasos, pero debe estar agradecido por lo que has hecho. “Cada cual examine su propia conducta; y si tiene algo de qué presumir, que no se compare con nadie”. Al hacer este inventario se sentirá honestamente orgulloso: “Me siento orgulloso de lo que Dios está haciendo en mi vida. Estoy agradecido de que Dios esté actuando y estoy viendo progresos en mi vida”.

¿Cuándo debo hacer mi evaluación? La evaluación es como una limpieza de la casa.

Hay tres formas en las que puedes limpiar una casa.

Algunos son extremadamente ordenados. Son limpiadores instantáneos, viven con la aspiradora de polvo en la mano. Caminan tras sus hijos limpiando todo tras ellos. Como esos camareros en los restaurantes que se llevan su plato antes de que usted haya terminado de comer.

Otros limpian la casa al final del día. Miran por toda la casa, recogen todo, hacen una limpieza diaria, y tratan que todo esté en su lugar.

Otros, limpian todo una vez al año, ya sea que la casa lo necesite o no lo necesite. Algo así como una limpieza de primavera.



Estas son las mismas formas en que puede hacer un inventario.

Primero. Haga un inventario “punto de chequeo”. A cualquiera hora del día, cuando comience a sentir que la presión crece, pregúntate: “¿Qué me está diciendo mi cuerpo? ¿Qué dicen mis emociones? ¿Estoy a tono con Dios en este momento?

¿Tengo algún conflicto relacional?” Trate con eso inmediatamente, porque entre más postergues un problema, peor se vuelve. Necesitas aprender a hacer lo que yo llamo un “respiro espiritual”. Así como el respirar es natural, es necesario también un respiro espiritual. Este tiene lugar cuando se ha hecho algo mal, pero inmediatamente confiesas tu pecado, lo exhala y respira el amor de Dios: “Recibo tu perdón”. Eso es un respiro espiritual. Necesita aprender a hacer eso momento a momento todos los días. Puedes tener respiros espirituales las veces que sea necesario. Rinde siempre cuentas a Dios. No permitas que esos pecados se acumulen. Si rindes siempre cuentas a Dios, cuando tenga que hacer en el Paso 4 de su inventario moral, este no será tan extenso, porque has estado rindiendo cuentas. ¿Con qué frecuencia saca la basura de su casa? Si deja que se acumule, muy pronto tu casa comenzará a oler mal. Tienes que sacarla. Tu vida comienza a tener mal olor si tú no trata con la basura que hay en ella momento a momento. Así que el tiempo para un inventario de “punto de chequeo” es cuando lo necesites.

Segundo. Revisión diaria. Al final del día encuentra un lugar quieto y revisa tu día, confiesa tus fracasos, celebre tus victorias, observa tu día.

Tercero. Chequeo anual. Así como una limpieza de primavera. Salga por un día, haga un inventario moral, toma un tiempo a solas para analizar tu vida. Ve si todo está en orden, prioriza las cosas en tu vida.

2. **Meditación.** Meditar es una muy buena palabra bíblica que ha sido adoptada por mucha gente. *Significa simplemente detenerse lo suficiente para escuchar a Dios.* Eso es todo. Las ocupaciones ahogan la sanación y el crecimiento. Este es el secreto de la fortaleza espiritual, y me he dado cuenta de que Satanás no lucha con nada tan fuerte como con este asunto en mi vida. Él trata que no tenga tiempo a solas con Dios, que no tenga un tiempo en silencio. Satanás tiene tres herramientas que utiliza: el ruido, las multitudes y la prisa. Esas tres cosas te alejan de escuchar a Dios diariamente.

El Salmo 1:1-3: “Dichoso el hombre... que en la ley del Señor se deleita, y día y noche medita en ella. Es como el árbol plantado a la orilla de un río que... da fruto y sus hojas jamás se marchitan. ¡Todo cuanto hace prospera!”. La llave para el crecimiento es tener raíces bien profundas en la Palabra de Dios, y la forma en que puedes tener estas raíces es meditando en la Biblia con seriedad, pensando acerca de lo que lees en ella por unos minutos y luego pensando en lo que eso significa en tu vida. Eso es meditar, decir: “¿Cómo puedo aplicar su Palabra a mi vida?” Cuando haces esto, *Él dice: “Es como el árbol plantado a la orilla de un río que... da fruto y sus hojas jamás se marchitan”.* Tú no tendrás una recaída.



Nos necesitamos unos a otros y necesitamos la Palabra de Dios para ayudarnos a mantenernos en el Camino a la Sanación. Ve el beneficio. Él dice: “Si meditas, tendrás éxito en todo lo que hagas”. Éxito. ¿Te gustaría tener éxito en todo lo que haces? *Dios dice: “Simple, solo medita en la Palabra”*. Este hábito te ayudará a conocer lo correcto que debe hacer y entonces todo te saldrá bien.

Como el pastor que vio a un miembro de su iglesia terriblemente preocupado y le preguntó: “¿Qué ha pasado?” El hombre le respondió: “No lo va a creer, pero mi vida está hecha pedazos”. Y le contó que había perdido todos sus ingresos; que por eso mismo su esposa lo estaba dejando; sus hijos andaban en drogas; lo habían despedido del trabajo. Su vida era un verdadero desastre. El pastor le dijo: “Si usted consigue una Biblia y medita en ella, Dios dice que le hará tener éxito”. Este hombre creyó en esas palabras. El pastor añadió: “Vaya y abra su Biblia, ponga su dedo en cualquiera parte de ella y haga lo que dice”. Seis meses después, el pastor y el hombre se volvieron a encontrar. “¿Cómo le fue?”, le preguntó. El hombre respondió: “Hice lo que usted me dijo. Abrí la Biblia, puse mi dedo en ella y decía Capítulo 11”.

No sugiero que uses esa técnica. El punto es que Dios dice: “Mi Palabra es la fórmula para que triunfan en la vida”. Este es el manual para la vida y la vida se vuelve más fácil cuando se siguen sus instrucciones.

¿Cómo meditamos en la Palabra de Dios? *El Salmo 119:11 dice: “He guardado tus palabras en mi corazón para no pecar contra ti”*. Él salmista dice: “Creo en tu Palabra, y guardo tus palabras en mi corazón”. ¿Cómo? Memorizándola. Si piensas en la Palabra y memorizas los principios y los pasajes claves, estos te guardarás de pecar. Te alejarán de una recaída. ¿Quiere evitar la tentación? Piensa en la Palabra de Dios. Medita en ella.

Si sabes cómo preocuparte, también sabrás cómo meditar. Preocuparte es simplemente una meditación negativa. Es tomar un pensamiento negativo y pensar en él una y otra y otra vez. Mejor toma un versículo de la Biblia y piensa en eso una y otra y otra vez. A eso se le llamamos meditación. Así que si sabes cómo preocuparte, sabrás cómo meditar.

3. **Oración.** Hay una tercera herramienta que Dios dice que será de ayuda para que mantengas tu sanación. Es la oración. La oración puede hacer lo que Dios puede hacer. Por cierto, es la forma en que la persona se conecta al poder de Dios. Tú dirás que no puedes hacerlo, pero Dios sí puede. ¿Cómo obtengo el poder de Dios? Por medio de la oración. No mucha gente se da cuenta de que puede orar por cualquier necesidad en su vida. Dios es un Padre de amor, quizás el Padre que nunca tuviste. Puedes orar por una necesidad financiera, por una necesidad física, por una necesidad relacional, por una necesidad espiritual, por una necesidad emocional. Él oír cualquier necesidad.

Una carta de una señora que decía que tenía doce hijos pero que no se había casado sino hasta que tuvo treinta y un años. Que nunca se había preocupado por casarse, que todo lo había dejado en las manos de Dios y que había confiado su futuro a Él. Pero también decía en su carta que cada noche



colgaba un par de pantalones de hombre al final de su cama, se arrodillaba y hacía esta oración: “Padre celestial, escucha mi oración y contéstala si puedes. He colgado un par de pantalones aquí, por favor llénalos con un hombre”. Me contaron esa historia en la iglesia y que vio a un hombre reír, pero su hijo adolescente sentado a su lado no se reía para nada. Casi cuatro semanas después, recibió una carta de la mamá de ese muchacho, diciendo: No sé si esto es serio o no, solamente me pregunto qué pensará usted al respecto, porque cada noche cuando mi hijo va a su cama, pone un bikini al final de esta. La oración puede hacer lo que Dios puede hacer.

Ahora, ¿cómo orar? Vea lo que Jesús dice en *Mateo 68:13 (DHH)*: “Así es como deben orar: Padre nuestro que estás en el cielo; que tu santo nombre sea honrado; que venga tu reino; que tu voluntad sea hecha en la tierra como en el cielo. Danos hoy el alimento que necesitamos. Perdona nuestros pecados, como nosotros perdonamos lo que otros nos han hecho. No nos lleves a ser tentados, sino guárdanos a salvo del enemigo”.

Quiero que veas un par de cosas acerca de la oración del Jesucristo. Primero, quiero que hagas un círculo en la palabra como. Noten que dice cómo deben orar. No dice lo que deben orar. Dice cómo. Es decir, este un modelo. No es un ritual. La gente frecuentemente pregunta por qué no hacemos esta oración todos los domingos. Porque un par de versículos antes de esta oración, Jesús dice que no repitamos una oración ritual; es decir, que no hagamos vanas repeticiones. *Esta no fue una oración para ser usada como ritual, sino es un modelo.* Así es como deben orar. Ahora si se fijan bien, verán que esta oración cubre todos los principios de la sanación. Padre nuestro que estás en el cielo; que tu santo nombre sea honrado, está diciendo: “Reconozco que no soy Dios sino tú”. Esos son los Principios 1 y 2. Que venga tu reino; que tu voluntad sea hecha en la tierra como en el cielo es el Principios 5. Danos hoy el alimento que necesitamos es el Principio 3. Perdona nuestros pecados es el Principios 4. Como nosotros perdonamos lo que otros nos han hecho es el Principio 6. No nos lleves a ser tentados, sino guárdanos a salvo del enemigo se refiere a la recaída, es decir, al Principio 7, que estamos viendo en este capítulo. Puedes ver que la sanación es tan antigua como la oración del Señor. Jesucristo nos dio los principios por los cuales encontrar una completa sanación.

Si tiene una herida a la que se has estado aferrando, o si tiene un complejo; si hay algo en tu vida sobre lo que dices: “No importa lo que haga, no puedo vencerlo”, la buena noticia es esta que hemos venido diciendo: Tu eres importante para Jesucristo y Él tiene el poder para ayudarte. Puedes hacer los cambios que quieras hacer con su ayuda, y Él también desea hacerlos si solamente cruzas la línea y se lo permites. La elección es suya.

“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