



Salmo 32: 1 – 2 (NTV)

¡Oh, qué alegría para aquellos
a quienes se les perdona la desobediencia,
a quienes se les cubre su pecado!
Sí, ¡qué alegría para aquellos
a quienes el Señor les borró la culpa de su cuenta,
los que llevan una vida de total transparencia!

ESTUDIO DECISIONES QUE SANAN

Principio 4: La Decisión De La Limpieza

Examinar y confesar abiertamente mis faltas a Dios, a mí misma y a otra persona

“Dichoso aquel a quien se le perdonan sus transgresiones, a quien se le borran sus pecados. Dichoso aquel a quien el Señor no toma en cuenta su maldad y en cuyo espíritu no hay engaño”.

Salmo 32:1-2 (DHH)

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 misma y a otra persona

UNA APERTURA PARA UN AUTOEXAMEN Y CONFESIÓN DE MIS FALTAS A MÍ MISMA, A DIOS Y A ALGUIEN EN QUIEN CONFÍO.

“Dichoso aquel a quien se le perdonan sus transgresiones, a quien se le borran sus pecados. Dichoso aquel a quien el Señor no toma en cuenta su maldad y en cuyo espíritu no hay engaño”. Salmo 32:1-2 (DHH)

LA RAZÓN PARA DAR ESTE PASO

- La culpa destruye mi confianza



- *La culpa daña mis relaciones*
- *La culpa me mantiene estancada en el pasado*

“Nunca tendrás éxito en la vida si tratas de esconder tus pecados. Confiésalos y entrégalos y Dios mostrará misericordia sobre ti”. Proverbios 28:13 (DHH)

CÓMO DAR ESTE PASO

1. Hacer un inventario personal y moral

“Hagamos un examen de conciencia y volvamos al camino del Señor”. Lamentaciones 3:40 (NVI)
“Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por mal camino, y guíame por el camino eterno”. Salmo 139:23-24 (NVI)

2. Aceptar la responsabilidad de mis faltas

“El espíritu humano es la lámpara de Señor, pues escudriña lo más recóndito del ser”. Proverbios 20:27 (NVI)
“Si afirmamos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no tenemos la verdad”. 1 Juan 1:8 (NVI)

3. Pedir perdón a Dios

“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad”. 1 Juan 1:9 (NVI)
“Aunque sus pecados sean como el rojo más vivo, yo los dejaré blancos como la nieve”. Isaías 1:18 (DHH)

4. Admitir mis faltas a otras personas

“Confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados”. Santiago 5:16 (NVI)

5. Aceptar el perdón de Dios y perdonarme a mí misma

“Todos han pecado y están privados de la gloria de Dios, pero por su gracia son justificados gratuitamente mediante la redención que Cristo Jesús efectuó”. Romanos 3:23-24 (NVI)
“Ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús”. Romanos 8:1 (NVI)

Dios perdona instantáneamente.

Dios perdona libremente.

Dios perdona completamente.



MANTÉNGASE LIMPIA

Estamos estudiando una serie llamada “DECISIONES QUE SANAN”, así como la forma en que se manejan tus heridas, hábitos y los complejos que están desordenando tu vida. Cada semana estudiamos una letra diferente de la palabra R.E.C.U.P.E.R.A. Con ello estamos representando ocho principios que nos ayudan a no estancarnos en hábitos que nos afectan, en problemas que nos causan dificultades y en recuerdos de los cuales no podemos librarnos.

El primer principio del que hablamos es el de la “**realidad**”: Reconozco que no soy Dios; *admito que soy incapaz de controlar mi tendencia a hacer lo malo y que mi vida es inmanejable*. Me doy cuenta que tengo problemas que no puedo controlar.

El segundo principio es el de la “**esperanza**”: Aunque soy incapaz de controlar todos los problemas y todas las cosas en mi vida, Dios tiene el poder para controlarlos y eso quiere decir que *en forma sincera creo que Dios existe, que le intereso y que Él tiene el poder para ayudarme en mi sanación*.

Finalmente hablamos del principio del “**compromiso**”: No es suficiente saber que tengo problemas ni saber que Dios puede resolverlos, sino que, conscientemente, debo entregárselos a Él. *Debo hacer un compromiso de entregarle mi vida y voluntad* y decir: “Dios, aquí está mi vida, lo bueno, lo malo y lo feo de ella”. Y Dios comienza a tomar esos problemas y comienza a trabajar en ellos. A eso le llamamos el paso del compromiso.

LA LIMPIEZA PERSONAL

Mateo 5:8 “Dichosos los de corazón limpio” NVI

Este principio tiene que ver con limpiar el pasado, deshacerse de la culpa y obtener una clara conciencia, aprendiendo a vivir libre de culpa y de la forma que Dios quiere que vivamos. Si das este paso conmigo, te sentirás completamente mejor de hoy en adelante.

La “U” en R.E.C.U.P.E.R.A. significa: *UN AUTOEXAMEN Y CONFESIÓN DE MIS FALTAS A MÍ MISMO, A DIOS, Y A ALGUIEN EN QUIEN CONFÍO*.

¿Por qué es esto una parte del proceso de sanación? **Porque la culpa nos mantiene estancadas en el pasado. Nos aleja del crecimiento, de llegar a ser todo lo que Dios quiere que seamos.** Si tú vas a aprender cómo disfrutar de la vida realmente, tienes que aprender a soltar la culpa. La verdad es que ninguna de nosotras es perfecta.

Todas tenemos pecados, todas hemos cometido errores, por lo que todas tenemos algo de que arrepentirnos. Todas tenemos remordimientos. Todas tenemos cosas que deseáramos haber hecho de una manera diferente, pero no lo hicimos, y ya el reloj no se puede echar a andar para atrás. Así que nos sentimos mal por eso, nos sentimos culpables, y ese sentimiento lo llevamos con nosotras. Como resultado, vamos por la vida



cargadas de culpas, algunas veces conscientemente, pero la mayoría de las veces inconscientemente. Hay muchas formas de reaccionar en la vida, y la forma en que lo hacemos es causada por la culpa inconsciente. Por cosas de las cuales ni nos damos cuenta. Por cosas sobre las cuales nos sentimos mal. Quizás niegues la culpa. Reprimas la culpa. Quizás culpes a otras personas por eso. Quizás pongas excusas por la culpa. Quizás racionalices la culpa. Pero todavía sientes los efectos.

Si realmente te vas a sanar de las heridas, hábitos y complejos en su vida, tendrás que aprender cómo soltar la culpa, cómo vivir con una conciencia clara.

“Finalmente te confesé todos mis pecados y ya no intenté ocultar mi culpa. Me dije: «Le confesaré mis rebeliones al Señor», ¡y tú me perdonaste! Toda mi culpa desapareció.” Salmos 32:5 NTV

“Mientras me negué a confesar mi pecado, mi cuerpo se consumió, y gemía todo el día. Día y noche tu mano de disciplina pesaba sobre mí”. Salmos 32:3-4 NTV

Un día de estos estaba escuchando un programa de esos que transmiten por las emisoras de radio. Estaba hablando un psicólogo y de repente alguien llamó diciendo: “Estoy muy consumido por la culpa y no sé qué hacer con eso. ¿Qué hago con mi culpa? ¿Cómo me deshago de ella?” La respuesta del psicólogo fue: “No puede. Debe aprender a vivir con la culpa”. Cuando escuché eso quise decir: “Denme el número de ese hombre. Tengo una mejor respuesta para la persona que llamó. Una respuesta mucho mejor que la que le está dando él.” **Racionalizar es decirme a mí misma que todo está bien cuando sé en mi corazón que todo está mal.** Podemos racionalizar todo lo que deseamos y decir: “Está bien, todo el mundo lo hace”. O quizás: “Qué importa, fue hace tanto tiempo”, pero en nuestros corazones seguimos diciendo: “Sé que eso que hice estuvo mal”.

¿Cómo me deshago de la culpa? Dando este 4to paso en “Decisiones Que Sanan”. La buena noticia es que este paso es la llave que abre la puerta al descanso. Si tu das los pasos del procedimiento que te compartiré a continuación, podrás experimentar lo que el Salmo 32:1-2 dice: “Dichoso aquel a quien se le perdonan sus transgresiones, a quien se le borran sus pecados. Dichoso aquel a quien el Señor no toma en cuenta su maldad y en cuyo espíritu no hay engaño”.

I. LA RAZÓN PARA DAR ESTE PASO ES POR LO QUE LA CULPA HACE EN NOSOTROS

1. **La culpa destruye mi confianza.** Tú no puedes ser una persona segura si tienes culpa en tu vida. La culpa te hace sentirte insegura porque siempre estás preocupada: “¿Qué ocurrirá si alguien me descubre? ¿Qué pasará si alguien realmente sabe la verdad sobre mí? Entonces quizás no les agrade, puede que me rechacen, que no sea tan buena como les parezco”. Como resultado, les tememos a otros y eso destruye nuestra confianza.



Sir Arthur Conan Doyle, autor de las novelas de Sherlock Holmes, era tan bromista que un día hizo una broma a los cinco hombres más prominentes de Inglaterra. Les envió un anónimo en el que simplemente decía: “Todo ha sido descubierto, desaparezca inmediatamente”. En las próximas veinticuatro horas los cinco hombres habían abandonado el país.

La culpa te roba la confianza. Es como una nube flotando sobre su cabeza. Y tú piensas: “No puedo seguir con mi vida porque tengo miedo que alguien vaya a descubrir esto tan tremendo, ese secreto profundo y oscuro que conozco tan bien”. Obviamente, Dios lo conoce, pero nadie más lo conoce, y eso te hace llevar un peso muy grande. Y ese peso de la culpa te roba la confianza.

2. **La culpa daña completamente mis relaciones.** La culpa hace que respondas a las personas en forma inadecuada, nos puede hacer impacientes con otras personas, puede causar que reaccionemos con ira. ¿Has visto a alguien reaccionar con ira, como una explosión nuclear? A menudo eso es motivado por la culpa cuando la persona se esconde tras ella. Algunas veces las personas ni siquiera se dan cuenta. La culpa puede causar que consienta y satisfaga a otras personas. “Me siento culpable en esta relación por lo que voy a comprarle muchas cosas”. Los padres a menudo se sienten culpables y recompensan en exceso a sus hijos. La culpa puede hacer que evites el compromiso en las relaciones, se acerca mucho en una relación y luego se aleja. “¿Por qué no voy a hacer eso? ¿Por qué no voy a permitir que la gente se acerque a mí?” Una de las razones es la culpa. Daño mis relaciones porque me mantengo respondiendo a las personas en formas que algunas veces no entiendo. Muchos de los problemas matrimoniales de hoy en día son causados por cosas que sucedieron anteriormente en el matrimonio y de las cuales el cónyuge se siente culpable. Y tales cosas siguen causando problemas hoy día.
3. **La culpa me mantiene estancado en el pasado.** Ya hablamos de esto cuando dijimos que vivir en el pasado se parece a manejar siempre mirando por el espejo retrovisor. La persona que lo hace terminará chocando. La vida no se puede ver solamente a través del espejo retrovisor, éste da una perspectiva, pero únicamente parcial, y si siempre estás mirando a través del espejo retrovisor nunca avanzarás. Lo que la culpa hace es que tiende a volver a poner en tu mente una y otra y otra vez las cosas que desearías poder cambiar pero que nunca vas a cambiar. La culpa no puede cambiar el pasado así como la preocupación no puede cambiar el futuro. Lo único que hace es que el día de hoy sea un día miserable. Y además de eso, te puede enfermar.

Cuando me trago mi culpa, mi estómago la guarda, y si no hablo con Dios y con otros sobre ella, me desquito conmigo misma. Este es un paso muy importante. Es un paso que atemoriza. Que separa a las mujeres de las niñas. Que separa a las que quieren hablar de recuperación de las que van diciendo: “Voy a seguir con mi vida. Quiero mejorar. Quiero crecer. Quiero soltar el pasado. Quiero ser capaz de cerrarlo. Quiero enterrar el pasado”. No puedes sepultar la culpa mientras la culpa esté viva. Y, por lo tanto, tienes que saber cómo dar estos pasos.



“Nunca tendrás éxito en la vida si tratas de esconder tus pecados. Confíesalos, entrégalos y Dios mostrará misericordia sobre ti”. Proverbios 28:13 (DHH)

II. CÓMO DAR ESTE PASO

1. **Hacer un inventario personal y moral.** Esto significa que tú te apartas; consigue un lápiz y un cuaderno de apuntes, te sientas y dices: “**¿Qué está mal en mí? ¿De qué me he sentido culpable? ¿De qué me he arrepentido? ¿De qué me he sentido resentida? ¿Cuáles son las fallas en mi vida que sé que necesitan cambios?**” Y le pides a Dios que te ayude. Le pides que traiga a tu mente las cosas sobre las cuales te sientes culpable de forma consciente y aquellas otras sobre las que inconscientemente te sientes culpable; que no conoces, pero que están arruinando tu vida. *Lamentaciones 3:40 dice: “Hagamos un examen de conciencia y volvamos al camino del Señor”.* Dios dice que necesitamos examinar nuestras vidas y luego orar y pedirle a Él que nos ayude. *El Salmo 139:23-24 dice: “Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por mal camino, y guíame por el camino eterno”.*

“Señor, estoy sentada aquí, tengo mi lápiz y papel, tú solamente tráelo a mi mente”.

Cuando haga este inventario moral, necesitará tomarse su tiempo. No te apures. Yo he hecho esto muchas veces en mi vida, es un hábito diario, una disciplina que me mantiene enfocada, creciendo saludablemente. Esto no funciona al menos que seas rigurosamente honesta contigo misma. Así que di: “Voy a ser completamente honesta. Dejaré de fingir. Voy a exponer lo que está mal en mi vida” y te dispones y lo escribes. *Admite el dolor y el daño, SEA HONESTA.*

Reconoce quien, y como te lastimaron, será doloroso, pero por fin al reconocerlo serás libre de las personas o circunstancias que te dañaron. Una cosa importe que hay que recalcar, el reconocer y perdonar no significa que tienes que tener ahora una relación con esas personas. Perdonamos en nuestro corazón, así como Dios perdona nuestras faltas, pero no por eso tenemos que tener relación con esas personas.

¿Por qué por escrito? Porque esto te exige ser específica. ¿Por qué no puedo simplemente pensar acerca de estas cosas y orar por ellas? Los pensamientos se aclaran cuando se expresan a través de los labios y los dedos. Esto significa que si he pensado en algo y lo puedo decir y lo puedo escribir, lo tengo realmente claro. Si no puedo decirlo o escribirlo, todavía es bastante vago. Tú no puedes simplemente decir: “Dios, lo he arruinado todo en mi vida”. Todos sabemos eso. Realmente necesitas escribirlo. Esto te ayudará a ser específica, a afrontar la realidad, te ayudará a dejar de negar los problemas en tu vida. Te sientas a solas y le pides a Dios que aceptas ser sincera de la verdad de ti misma, aunque sea desagradable, doloroso y empiezas a escribir a medida que las cosas vengas a tu mente.



“conocerán la verdad, y la verdad los hará libres.” Juan 8:32 NTV

Ya que muchas nunca han hecho esto antes, *he aquí el ejemplo*:

Tengo mi bosquejo, mi Biblia, papel, lapicero, comida, pañuelos de papel... solo por si me emociono.

La mayoría nos estancamos en nuestro desarrollo espiritual cuando llegamos a este principio, pero es un requisito sin el cual no vas a crecer. Tienes que comprometerte a seguir el proceso y fijar una fecha límite. Recomiendo que empieces en las próximas 24 horas cuando está fresco en mi mente. Comienza y ve agregando poco a poco a medida que recuerdes.

Aquí dice: “Haga Un Inventario Personal Y Moral”.

¿Qué me dice de esa vez en que copié en mi examen final de matemáticas en mi último año? ¿De las veces que sé que mamá va a llamar y dejo que la contestadora responda? ¿De la vez que golpeé a mi hermana, a mis hijos, a mi esposo? Luego sigue: “ESCRIBA SUS RESENTIMIENTOS”. No tengo resentimientos hacia nadie. CAUSA Y EFECTO DE LOS RESENTIMIENTOS. Estoy resentido con Juan, él es mi vecino y tiene seis años. Toca a mi puerta y luego sale corriendo. Lanza una pelota de fútbol contra mi ventana y dice que su pié se resbaló. Me llama a todas horas de la noche y me pregunta por un muchacho llamado Pedro. “¿EL EFECTO?” Creo que me pone un poco irritada, un poco enojada, un poco nerviosa. ¿Y qué tal con mi novio? Cada dos sábados sin fallar me llama porque quiere ir de compras. Ir de compras al supermercado. Quiere que yo participe en esta parte de su vida, dice que paso mucho tiempo haciendo otras cosas y no con él, que lo oigo pero que no lo escucho. Esto me pone un poco irritada, molesta, un poco tensa. Continuamos: ¿QUÉ PARTE DE RESPONSABILIDAD TENGO EN TODO ESTO? No soy responsable de nada. No es mi culpa que haya tenido que copiar en mi examen y sacar un ocho, mis padres me hubieran matado. No es mi culpa cuando no atiendo mis llamadas, no soy la única que no atiende llamadas aun sabiendo que sus padres llamarán. Soy “siempre tan culpable” cuando él me llama. No es mi culpa que mi pierna simplemente se extienda cuando el pequeño Juan corre y luego su cara aterriza contra el pavimento. Y no es mi culpa que golpear a mi esposo. El me hizo enojar.

¿Qué por qué como tanto? Bueno, si usted tuviera un novio que pensara que elegirías esto en vez de lo que yo necesitaba, comería mucho también.

Finalmente: “ADMITIR A DIOS, A NOSOTROS MISMAS Y A LOS DEMÁS LA NATURALEZA EXACTA DE NUESTRAS FALLAS. El Principio 4 es hacer un inventario moral. Me siento y escribo lo que me está molestando, y cómo he dañado a otros. Cuáles son mis faltas, pecados y errores.

2. **Aceptar la responsabilidad de mis faltas.** Proverbios 20:27 dice: “El espíritu humano es la lámpara de Señor, pues escudriña lo más recóndito del ser”. El obstáculo más grande para la sanidad de mis complejos soy yo misma. El mayor obstáculo para la sanidad de tus problemas eres tú misma. Comienza por ser radicalmente honesta y diga: “El problema soy yo. Si cambiara de amigas, de



trabajo, o solamente cambiara de ciudad, de domicilio, todo estaría bien. El único problema es que donde sea que vayas, tú estarás allí. Y seguirías arruinándolo todo”. Por lo tanto, acepte la responsabilidad de sus faltas. No racionalices. No digas: “Sucedio hace mucho tiempo”. “Es solamente una etapa”. “Todos lo hacen”. No lo racionalices. No lo minimices. No digas: “No es para tanto”. Si no es para tanto, ¿por qué todavía lo recuerdas luego de veinte años? ¡Y en verdad lo recuerdas! No lo niegues. No culpes a otros. No digas: “La culpa es casi toda de ellos”. Puede que sea casi toda de ellos, pero Dios te hace a ti responsable por el diez por ciento que es culpa tuya. Puede que haya sido mayormente la culpa de otros, pero, ¿qué de ese diez por ciento? Admite lo hiciste. “*Si afirmamos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no tenemos la verdad*”. 1 Juan 1:8 NVI Otra traducción dice: “Vivimos en un mundo de ilusión”. La Biblia Viviente dice: “*Simplemente nos engañamos a nosotros mismos*”. El punto es que, si realmente quiero dejar de engañarme a mí misma, tengo que dejar de engañarme a mí misma, y dejar de pretender que es la culpa de alguien más cuando la verdad es que yo soy la responsable de lo que sucede.

¿Cómo pretendes no sentirte culpable cuando en tu corazón todavía te sientes así? ¿No crees que es tiempo de finalmente tratar y terminar con eso para que así puedas seguir con tu vida? Haz un inventario moral y luego examina esa lista y di: “Sí, esa soy yo. Acepto la responsabilidad de mis faltas”.

3. **Pedir perdón a Dios.** En 1 Juan 1:9 leemos: “*Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad*”. Si libremente lo admitimos, Dios nos perdonará. ¿Cuál es la forma correcta de pedirle perdón a Dios? ¿Cómo hago esto?

Cuando yo hice mi inventario nos sabes los cambios que a partir de ahí hubo en mi vida. Tal vez pienses, no sabes lo malo que yo he hecho, es imperdonable. Pero estas equivocada, el perdón no se basa en lo bueno o lo malo que hayas sido tú o tu pecado, el perdón se basa en la naturaleza de Dios y Dios te perdona; no hay nada tan malo, tan oscuro, o tan escandaloso que Dios no te pueda perdonar. Dios de entrada ya sabe todo lo malo que has hecho, solo quiere que lo admitas. Tú eres la que se sorprenderá cuando admitas tus pecados y aceptes tu responsabilidad.

Jesús murió por tus pecados, no solo por algunos sino por todos ellos. Ya sean grandes, pequeños o medianos. “*Aunque sus pecados sean como el rojo más vivo, yo los dejaré blancos como la nieve*”. Isaías 1:18 (DHH) Quieres estar limpia, quieres tener una conciencia limpia, quieres ser libre de tu pasado, tienes que dar este paso y pedirle a Dios que te perdone.

Has el inventario, asume tu responsabilidad y pídele perdón a Dios.

CÓMO OBTENER EL PERDÓN DE DIOS



Primero, no supliques. No tienes que suplicar a Dios que te perdone. De antemano, Él quiere perdonarte. Dios quiere perdonarte más de lo que tú deseas pedirle perdón. Él es un Dios perdonador. No tienes que suplicar.

Segundo, no negocies. No digas: “Si tan solo me perdonas, nunca haré esto otra vez”. Si esa es tu área de debilidad, probablemente estés fingiendo. No tienes que negociar con Dios para obtener su perdón. No tienes que suplicar.

Tercero, no sobornes. No digas: “Dios si me perdonas, te prometo hacer muchas cosas buenas. Iré a la iglesia, ofrendare, haré esto o aquello...”

Solamente cree. Cree que Él te perdonará. Cuando libremente admitas que has pecado, descubrirás que Dios es completamente confiable. Él perdona nuestro pecado y nos limpia completamente de toda maldad. Por lo tanto, admitir o confesar significa decir sobre cada punto de tu lista lo mismo que dice Dios. Yo digo: “Dios, estás en lo cierto, esto está mal”. Eso es lo que significa confesar. Simplemente significa decir: “Dios, es cierto, esto está mal”. Es estar de acuerdo con Dios.

Lo fundamental para el perdón es que Él es completamente confiable. Es la naturaleza de Dios. Pero tu dices: “Si hago esa lista, ¡tú no sabes lo que va a estar en esa lista! Y nunca podré ser perdonada por eso”. Pero estás equivocada. Como consejeras, ya nada nos sorprende. Lo hemos escuchado todo. No hay pecado en el cual puedas pensar que no hayamos escuchado ya y que alguien nos lo haya dicho personalmente. Y cada vez que hemos conducido a las personas a este paso, hemos visto cambios dramáticos en sus vidas. Cada vez en particular. *No hay pecado demasiado malo, demasiado grande.* Hace poco, una mujer vino y dijo: “Estoy deprimida, he estado en cama por semanas, y no tengo energía para salir de la cama y seguir viviendo”. Al estar hablando con ella, le dije: “¿Hay algo de lo que verdaderamente se arrepienta en su vida?” Ella comenzó a sacarlo todo. Sí, su esposo viaja, tuvo un romance, quedó embarazada y tuvo un aborto, pero nunca se lo ha dicho. Le expliqué que Jesucristo dijo: “Yo puedo perdonar y puedo limpiarte de cada pecado”. Ella dijo: “Es que simplemente no parece justo. Alguien tiene que pagar por mi pecado”. Yo dije: “Alguien lo ha hecho. Su nombre es Jesucristo. Es por eso que Él murió en la cruz. Y murió por ese pecado y cualquier otro que haya confesado y entregado, y por los que vaya a confesar también”.

Isaías 1:18 (DHH) dice:

“Aunque sus pecados sean como el rojo más vivo, yo los dejaré blancos como la nieve”.

4. **Admitir mis faltas a otra persona.** Dios dice que esto es absolutamente esencial para tu sanación. *Santiago 5:16 dice:* “*Confiéense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados*”. ¿Cómo somos sanadas? Admitiendo nuestras faltas unos a otros. ¿Por qué tengo que involucrar a otra persona en esto? ¿Por qué no simplemente lo admito ante Dios? ¿Por qué no simplemente oro por esto, hago una lista, hablo con Dios al respecto? ¿Por qué necesito hablar con



otra persona? *Porque la raíz de nuestro problema es relacional.* Nos mentimos unos a otros. Nos engañamos unos a otros. Somos deshonestas unas con otras. Nos ponemos máscaras. Pretendemos tener todo bajo control. Pero no es así. Negamos nuestros verdaderos sentimientos y jugamos. Eso nos aísla unas de otras e impide la intimidad. Terminamos viviendo con vergüenza y eso nos hace inseguras. “Si los demás supieran verdaderamente la verdad acerca de mí, no me amarían. Me rechazarían”. Porque no puedes curarte a ti misma, necesitas que otra ore por ti. SI PUDIERAS ABANDONAR UN MAL HABITO POR TI MISMA, YA LO HUBIERAS HECHO. Necesitas que alguien camine contigo.

Estoy tan enferma como mis secretos. Los secretos a los que me adhiero son los secretos que me enferman. Dios dice que revelar nuestros sentimientos es el comienzo de la sanidad. Si tú no hace eso, *entre más lo escondas, más grande se vuelve.* Lo estarás exagerando internamente. Pero lo sorprendente de esto es que cuando te arriesgas a ser honesta con una persona, de repente este sentimiento de libertad viene a tu vida. Te das cuenta de que todos tienen problemas y a menudo tienen los mismos que tú tienes. Lo debes admitir a una persona. *“Ustedes no han pasado por ninguna tentación que otros no hayan tenido”.* 1 Corintios 10:13 (TLA).

Todos necesitan a una persona. No necesitas más de una, pero por lo menos necesita una en la vida con la que puedas ser totalmente honesta. ¿Por qué? Hay algo terapéutico en esto. Es la forma de Dios para liberarnos. ¿Simplemente salgo y anuncio mis pecados a todo el mundo? No. Decirlo a la persona incorrecta puede ser un gran problema. No tienes que simplemente salir e indiscriminadamente contar tus problemas. ¡No!

¿A quién se lo digo?

1. A alguien en quien confíes. Alguien que pueda mantenerlo en secreto, que no sea una delatora y que tenga reputación de ser confiable; no necesitas decirlo a alguien para que a la semana siguiente lo sepa todo el mundo.
2. A alguien que entienda el valor de lo que estás haciendo.
3. A alguien que sea suficientemente madura y que no se vaya a escandalizar.
4. A alguien que conozca al Señor lo suficientemente bien como para reflejar ante ti su perdón. Puede ser a una pastora, a una amiga cercana en quien confíes o a una consejera cristiana. La mayoría de las cristianas genuinas que conozco se honrarían en escucharte dar tu cuarto paso.
5. Alguien que refleje en su vida el perdón de Dios.
6. A alguien de tu mismo género, las mujeres deben ser escuchadas y aconsejadas por mujeres para evitar problemas y malentendidos.

¿Qué tengo que decir?

Encuentra un lugar seguro, haz la lista de tu inventario moral y di: “Solamente necesito a alguien que me escuche para dar el cuarto paso en mi sanación. Aquí hay unas cosas que sé que están mal en mi



vida, esto es lo que he hecho, esto es lo que he sentido. Estos son los hábitos, las heridas, los complejos”.

Me emociona cada vez que alguien me dice: “Lo que estoy a punto de contarte nunca se lo he dicho a nadie en mi vida”, porque sé que en el momento en que compartas eso, va a experimentar descanso como nunca antes lo ha experimentado.

No se lo tienes que contar a todos, solamente a una persona. Y de repente, el secreto que te ha estado enfermado, deja de enfermarte, porque has comenzado a compartirlo. Recuerda, *se específica*. El secreto que más quiera ocultar, ese es el que más necesita revelar, porque es el que te sanará para que puedas así experimentar la gracia de Dios.

¿Cuándo tengo que hacerlo?

Tan pronto como sea posible. No postergues. Quizás todavía no estés lista para dar este paso, está bien. Tú solamente necesitas un poco más de dolor, luego Dios te tendrá dispuesta, y una vez que estés preparada, darás este paso. Pero hazlo tan pronto como puedas.

5. **Aceptar el perdón de Dios y perdonarte a ti misma.** *Romanos 3:23-24 dice: “Todos han pecado”.* Todas. Todas hemos pecado. Todas estamos en el mismo barco. Solamente somos un grupo de pecadoras. ¿A quién tratamos de engañar? Nadie es perfecto. Todas hemos estropeado algo. Todas hemos cometido errores. Esto no se trata de que alguien sea más correcta que otra. Todas tenemos diferentes problemas, solo que en áreas diferentes. “Todas hemos pecado, pero Dios nos declara sin culpa si confiamos en Jesucristo quien libremente quita nuestro pecado”.

¿Qué sucede cuando doy este paso? ¿Cómo perdona Dios?

Dios perdona instantáneamente. Él no espera. En el momento en que tú das este paso, eres perdonada. Él nunca nos hace esperar, ni hace que suframos por un momento. Los humanos hacemos eso, pero Dios no hace eso.

Dios perdona libremente. Él quita libremente nuestros pecados. Tú no te lo mereces, no te lo ganaste, no puedes trabajar para obtenerlo. Es gratis. *Es un regalo* borrar nuestros pecados, no lo merecemos no podemos ganarlo, no lo obtenemos por nuestros esfuerzos. Pero no es un regalo barato, es un regalo que costó muchísimo; Jesucristo pagó el precio de ese regalo con su propia vida. El pecado que cometimos, Jesús pago por él.

Dios perdona completamente. Él lo cancela. “No hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús”. Por experiencia personal, quiero contarte lo especial que se siente una al vivir sin condenación. Siempre rindo cuentas a Dios.



“Tú perdonas nuestra maldad y olvidas nuestro pecado. Tan grande es tu amor por nosotros... arroja todos nuestros pecados a lo más profundo del mar” Miqueas 7:18-19 TLA

“Ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús”. Romanos 8:1 (NVI)

El sentirte libre sin condenación es maravilloso, sabiendo que nadie puede acusarte de algo. Eso no implica que seas perfecta, yo no lo soy. Significa que no guardas nada oculto, significa has sido perdonada. Cada vez que te sientas culpable, recuerda este versículo. *“Ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús”. Romanos 8:1 (NVI).*

El acusador es el diablo, él intentará acusarte y hará que te llenes de culpas por faltas que ya han sido perdonadas. No escuches sus mentiras. Si te sientes culpable después de habérselo confesado a Dios con arrepentimiento genuino, esa culpa no viene de Dios sino de Satanás. Tal vez has cometido pecados que consideras imperdonables, para Dios esos pecados no existen, una vez confesado el pecado, es borrado y olvidado. Cuando el diablo te recuerde tu pasado, tú recuérdale su futuro. Al final nosotros nos iremos con Dios y el enemigo está condenado al fuego eterno.

“Yo les perdonaré todas sus maldades, y nunca más me acordaré de sus pecados.” Jeremías 31:34

Oremos a Dios que te dé el valor para empezar tu inventario moral. Para que seas libre de toda atadura. Sentirás algo maravilloso que jamás has experimentado.

“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