

La Esposa del pastor y el perdón



A veces nos sentimos grandes y dignas, otras queremos salir corriendo. Al revisar nuestra vida y nuestros errores, sabemos lo que es sentir culpa. Aún con Jesús en nuestra barca, viajan nuestras dudas, culpas, miedos. Sintiéndonos chiquitas, allá en un rincón, también viaja nuestro deseo de vivir mejor (Mar. 4:37-38).

“Con la vara que mides serás medida” (Mar. 4:24). “Perdona para ser perdonada”. “Si juzgas serás juzgada”.

Solo en el presente podemos solucionar lo que hemos arrastrado (Mar. 5: 1-20). Las lápidas que cargamos duelen. Jesús dice, “Vete, no peques más”. “Trabaja tu propia paja o viga y no busques los errores en otros”. ¿Por qué? Porque seguramente encontrarás eso que buscas y te hará perder mucho tiempo.

La culpa se acompaña con adicción a la crítica, enfermedades, conflictos que no logramos resolver, gente abusiva en nuestro entorno, no poder confiar en nadie, soledad aun dentro de la familia y el justificarnos en nuestras noches de insomnio. Podemos ser duras con otros y aunque no se note; “preocuponas” y fanáticas.

Los comienzos son en el vientre de mamá. La bebida va absorbiendo consecuencias por culpas y reacciones de mamá. Hay casos en que se llenará de ácidos su casita temporal. Al crecer será peor si los padres se hieren o se divorciaron. Esto se combina con la genética, la parte heredada.

El perdón de las culpas heredadas y de maldiciones, es el gran borrador que podemos usar siendo adultas. Al aceptar el perdón de Dios, quitas poder al enemigo que quiere arruinar nuestra alegría de vivir y servir.

Aunque decimos que no bailamos, en algo no avanzamos. ¿Vives dando un pasito para adelante y dos para atrás? Al leer la Biblia podemos pedir por medio del Espíritu Santo que Jesús nos permita revisar dónde nos auto engañamos. Pedir a Jesús “ojos para ver”, “oídos sanos para entender su voz” y una “sana comunicación” (Mar. 7:37).

No tengas miedo. “Nada te turbe, nada te espante; todo se pasa; Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene nada le falta. Solo Dios basta”. (Teresa de Ávila)

Haz una lista de lo que necesitas perdonarte a ti misma; aquello que necesitas exponer a nuestro Ministro de Reconciliación. Eso que no quieres recordar, lo que avergüenza y te llena de pesar: Gritos, amenazas, las palabras de aliento que no dijiste, los silencios dolorosos que haces padecer a otros, el amor que guardas para dar en el futuro,

mezquindad secreta, el tiempo de la familia que usas para brillar afuera. Puede que ha menguado tu primer amor para ti y los tuyos o se ha fatigado y hasta desinflado tu amor por el ministerio. Tú sabes, un poco de apatía. Pudiera ser que estás cansada de amar a tanto desconocido en la congregación. Y en soledad, te sientes mal.

Los evangelios nos reiteran que Jesús nos conoce a fondo (Mar. 3:13-17) y que esta dispuesto a liberarnos de estas cadenas (Mar. 5) En forma personal: te envía libre de éstas cuando le pides que te alivie y te da el gusto de servir con mucha más generosidad y felicidad.

El sufrió, murió y vive para arrebatarle al acusador las evidencias con las cuales nos acusa. El perdón es el Ministerio de la Reconciliación.

Dios está por hacer de ti la más grande bendición. Quiere que vuelvas a buscar en tu alforja (corazón) las herramientas que Él te ha dado a desarrollar para este día.

El Arte de Perdonarte a Ti Misma

Algunas consideraciones:

Auto tortura acosa a mujeres más que a los hombres. En forma especial nos enfocaremos a la dama ministerial. Ella está expuesta bajo la lupa y los lentes de aumento de otros. ¿Lo has vivido? ¿Has sentido ser criticada y juzgada cuando pensabas ser apreciada?

Se espera tanto de nosotras que parece imposible alcanzar esta meta conformada por múltiples componentes: Cuidar de todos, servir a todos, sonreír a todos, ser la maravillosa y amorosa maestra de los hijos y niños de la iglesia, ser muy espiritual al igual que la amante perfecta para que el esposo nunca proceda con las tentaciones y se vaya con otra. Algunas trabajan duro y traen el cheque que no manejan aunque les cueste el sudor de la frente. Algunas contradicciones: que seas ejemplo, que te veas muy bien físicamente a la vez que discreta, modesta y sin llamar la atención. Ser excelente y distinguirse en el servicio pero sin sobresalir, en cualquier actividad relacionada con la iglesia sin competir. Se espera que digas “sí” y estés siempre dispuesta, pero que descanses y tengas tiempo personal con Dios. Las muchas presiones desgastan y pueden enfermar.

Imposiciones externas crean crisis de auto confianza en cualquier mujer. “No soy suficientemente buena”, “No doy el kilo”. Invade la culpa y podemos llegar al grado de hacernos mal a nosotras mismas por no habernos dado cuenta antes. Sabemos que se trata de perdonarnos a nosotras mismas pero eso es difícil y no siempre cierto. Urge distinguir entre errores verdaderos y las imposiciones que vienen del exterior. Ah,

entonces nuestra carga se aligera más de la mitad. El peso se convierte en soportable cuando soltamos las imposiciones. ¿Cómo lograr esta bondad hacia uno mismo? Parece más fácil perdonar a quienes nos han dañado que a nosotras mismas.

Encontramos a damas que sirven al Señor, dudando de si mismas, bregando con algunas memorias dolorosas de la juventud, y heridas vergonzosas. ¿Guardas lo indecible, bien y bella por fuera pero doliendo por dentro? ¿Sigues siendo tú la más exigida?

Perdonar y olvidar no son lo mismo. Tenemos memoria celular y no borramos. Se archiva e involucra también nuestras “avenidas del alma”. Los cinco sentidos participan y por ello nos llenamos de angustia cuando nos exigimos perdonar o nos cuesta trabajo por más que sabemos que es necesario; también necesitamos perdón (Mar. 11:25).

Un ejemplo: la mujer que de niña fue violada, carga la culpa de quien la dañó, creyendo éste su merecido castigo, además de la injusticia que soportó. Los adultos son siempre la parte culpable por descuido o pecado, pero los años pasan y ella anda con cadenas rotas. ¿Cómo regresar la culpa y encontrar la forma de perdonar? Dios la perdonó pero ella quedó con el paquete no resuelto. Él sabe que aún con Su perdón, costará tanto perdonarse a sí misma (Mar. 11:26). Preguntamos: ¿Crees que Dios te ha perdonado? La respuesta es, “Sí”. Pero no sanará hasta que comprenda que es pecado tener una meta más alta que la de Él. Cuando lograr nuestro propio perdón es más inalcanzable que el de Dios, estamos pecando.

En las iglesias encontramos la reacción de Adán y Eva, para perdonar totalmente a otros y a Dios. Ha sido culpado cuando en nuestra finitud quedamos atrapadas y surge la pregunta y la duda. Volvemos a escuchar a una víctima: ¿No será culpa del creador de la vida por permitirlo? En algunas jóvenes el grito dolorido resurge: “¡Dios no existe!” o “¿Dónde estaba Dios cuando esto me sucedió?”

El proceso del perdón involucra dos elementos: La MENTE y el CORAZÓN. (PENSAMIENTOS Y EMOCIONES). El organismo (cuerpo) sufre las consecuencias del no sanar emocionalmente, ni espiritualmente.

Algunos síntomas de no perdonar se convierten en baja estima: devaluación, auto duda, pesimismo, apatía, crítica. Otras señales de baja estima son muchas enfermedades y achaques, compulsiones, adicciones, ¡¡culpa!! Problemas de peso. Si escala, hay problemas metabólicos y enfermedades tan temibles como la lepra en tiempos de Jesús. El estrés guardado, lo que escondemos por años, un día grita desde lo alto de los techos (Mar. 4:22).

Razones intelectuales y científicas para perdonar:

Cuán importante es saber como se construyen, se desarrollan y se almacenan nuestros pensamientos en el cerebro. Nuestras emociones tienen influencia sobre nuestro cerebro en tremenda forma. Afectan nuestra química. Nuestros pensamientos son como ramas sanas de un árbol verde, son lindos y sentimos gratitud por la vida. Se nota en exuberante creatividad, vitalidad y salud abundante. Estas NEURONAS, dicen los científicos que tienen alta velocidad para pasar información de una a otra, brillan y se mueven en forma de danza de alegría. Se vigoriza la memoria y la circulación sanguínea es adecuada.

Sin embargo, cuando te sientes enojada, triste, resentida, rencorosa, culpando, quejosa, celosa, en auto conmiseración, cualquiera de estas te llevan a sentirte peor porque son como una pandilla mental. Peor si añades imágenes que te aumentan vergüenza y te llenan de humillación, tu sangre se empantana con químicos intensos. Y no digamos criticarte a ti misma porque ahora, tu cerebro estará produciendo sustancias tóxicas que llamamos (Adrenocorticoide-ACTH). Estas sustancias son liberadas a tu torrente sanguíneo y alimentarán todas tus células. Si se permanece en este estado, esto produce toda índole de enfermedades en tu cuerpo: hipertensión, diabetes, embolias, insomnio, irritabilidad del sistema nervioso central, estreñimiento y problemas intestinales, ataque al corazón, cáncer, pérdida de memoria, irrigación pobre y conforme envejecemos, enfermedades mentales que tanto tememos. Los pensamientos se vuelven muy lentos, la energía muy baja, las neuronas lentas. La información pasa entre neuronas tan lento que bostezamos todo el día. Estamos muriendo o matando la posibilidad de una vida gozosa desde el interior. Un día lo que decimos en secreto se nota en el exterior (Mar. 4:22). Fatiga crónica, irritada y deprimida. Se convierte en sufrimiento que marca nuestro estilo de vida.

Cuando negamos el paquete completo y nuestra máscara externa sonríe, el cerebro esta produciendo sustancias tóxicas que aparecen en el torrente sanguíneo. Ahora tus pensamientos se han convertido en lo que los neurocientíficos llaman “espinos”. Durante 72 horas, sí ¡3 días! Tu cuerpo necesitará limpiarse de este efecto tóxico, aunque cambies de pensamientos. Pero si no hay cambios, tu maravilloso organismo será herido una y otra vez con el efecto lento y mortífero.

En promedio el humano tiene unos 60,000 pensamientos por día. De estos podemos almacenar entre 20,000 y 30,000.

La ciencia muestra que tienes voluntad, y que se localiza en el Cuerpo Caloso del cerebro. (Sabemos que es el regalo de Dios llamado LIBRE ALBEDRÍO) Tú puedes controlar tus pensamientos, dice la ciencia, al fin. Pero la Biblia nos advirtió esto desde

hace tanto tiempo. Por lo tanto, tienes ELECCIÓN PARA DECIDIR si almacenas o no un pensamiento.

LIBRE ALBEDRÍO= ELECCIÓN de tu DECIDIR. Lo haces o te llenas de culpa.

Por consiguiente, la verdad es clara, al decidir tomar la decisión de ser responsable de tus pensamientos, puedes hacer la diferencia. Eres responsable de continuar permitiendo que tu cuerpo se intoxique y enferme o de tomar la decisión de vivir abundando en salud, vitalidad, gozo y paz, y armonía como un hermoso himno.

Dios es tan bondadoso y misericordioso que diario nos ofrece otra oportunidad. Conoce nuestras debilidades, luchas y los ataques que enfrentamos. Por ello cada día nos invita y nos anima a elegir la vida. Llegas a escuchar Su voz diciendo: "Por aquí es el Camino". Vuelves a Jesús, EL CAMINO.

Existen tres principios:

a) "Eres lo que Piensas" (Pro. 23:7).

b) "Lo que piensas se expande" (Pro. 4:18).

c) "Recibes lo que piensas acerca de quererlo o no" (Pro. 10:24; 14:22).

Dijo Henry Ford "Si piensas que puedes o que no puedes, siempre tendrás la razón."

1. Es una ley fisiológica instalada en nuestro cerebro que no puede ser detenida. Tan pronto piensas y decides almacenarla en tu memoria, se dispara, acciona esta ley.
2. Puedes pensar que eres capaz de perdonar pero no de olvidar.

OLVIDAR-- es casi imposible. ¿Por qué? Porque son eventos que dejaron huella en tu memoria celular.

PERDONAR – SÍ, es posible porque perdonar cierra la herida, aun si queda cicatriz. La mayor parte de estas cicatrices no duelen más.

Liberación de amargura, auto conmisericordia, culpa y vergüenza es parte del proceso de sanidad que logró Jesús en la cruz para que podamos hoy soltar. 1 Cor. 13:5 dice que el amor no guarda listas, registros de ofensas, y también dice que el amor no busca lo suyo.

Auto conmisericordia y auto justificación son pecados gemelos.

La historia de José nos colma de lecciones en cuanto a perdonar.

José no había perdonado a sus hermanos aún, ni a doña Potifar, ni a Dios (Gen. 40: 14-15). Tal vez tenía que perdonar a papá Jacob por haberle regalado un saco tan “intenso”, de tantos colores. Tanto amor y sentimientos que Jacob volcó en este hijo y que ya no podía dar a su amada Raquel.

Sin embargo, dos años habían pasado desde que José interpretó el sueño del copero y el sueño del mismo faraón. Para entonces, porque no perdió el tiempo en la crisis, José estaba libre de sentimientos malos y había perdonado a todos, a sí mismo (tal vez por la forma en que contaba sus sueños), a sus hermanos, a papá, a madame Potifar y a Dios por permitirlo. Ya no tenía estorbos; sin amargura y sin “me las van a pagar”, salió del calabozo. Estaba libre, no tenía lista de ofensas. José es ahora un hombre transformado.

Es entonces cuando uno puede servir mejor. Es cuando somos humildes que Dios nos levanta por encima del famoso EGO.

¿Como sabemos esto?

José pidió que los empleados lo dejaran solo con sus hermanos—no quiso que se enteraran de lo sucedido entre ellos, porque, no quería avergonzarlos o ponerlos en perspectiva negativa ante los egipcios. Dijo a sus hermanos: “Fue el plan de Dios enviarme a este lugar para salvación” (Génesis 45: 4-5).

No olvidó su ofensa porque les recordó el hecho, pero se aseguró que comprendieran que fue el plan de Dios. Pidió que se acercaran a él y lloró fuertemente.

Aprendamos:

- Ser discretas. Ser cuidadosas de a quien permitimos enterarse de lo que otra persona dijo o hizo. Es una maestría de las esposas de pastor.
- Dar a otros espacio para perdonarse a si mismos y no sentirse culpables. No guardemos memoria de ofensas. De otra forma seguirás deseando que se sientan culpables y es porque todavía tienes el deseo de castigar/vengarte. Indica ¡miedo! No te has perdonado a ti misma. Le estas dando a esa persona poder sobre tu vida. Cuando el temor se va, también desaparece el deseo de castigar. Solo un pensamiento: A veces arreglamos problemas en forma que quedamos llenas de rabia o el otro esta aún más enojado después de nuestra intervención.
- El perdón no es completo si no te perdonas a ti misma. Dios quiere que te perdones, porque es su deseo que aceptes su promesa que tu pasado ha sido

arrojado al océano más profundo. A cambio te brinda su gran amor (Rom. 8:28 y 8:1).

1. La nobleza del perdón es maravillosa. La vida te perdona. ¿Sabes esto? Cuando te cortas, tu cuerpo sana la herida PORQUE DIOS puso esta ley en el. A veces queda una pequeña cicatriz (para que no olvides) Así mismo se atenuarán las cicatrices cuando perdones completamente.
2. Se bondadosa contigo misma y quíete sin importar la respuesta de otros. Obedecer a Dios siempre mejora tu estima.
3. Deslígate de la creencia de que otros deben dejar de ser lo que son. Van en su propio caminito y tu opinión acerca de ellos no tiene que ver con su comportamiento. Aunque no fácil, es posible lograr la ACEPTACIÓN de vivir, dejar vivir a otros las consecuencias de sus elecciones (pierdes el título de “Juez”) y seguir siendo amorosa con ellos, es una meta elevada en verdad. Usa mejor el control remoto maravilloso: sumérgete en oración y respeto porque produce MILAGROS en casa.
4. Pelear debilita a todos los involucrados. Sobre todo a ti. Afecta tu sistema inmunitario. El enojo será el resultado en tu vida. Reaccionar con enojo se vuelve un hábito y luego es una enfermedad. La Biblia dice en Romanos 12:21 “No te dejes vencer por el mal, vence el mal con el bien”.
5. Cuando te perdonas y te aceptas como eres, entonces te puedes amar a ti misma. Solo entonces. (Es un logro de auto dominio y disciplina personal arraigados en el perdón) Más aún, nuestro cuerpo cambia y se pone más bonito cuando lo bendecimos en gratitud a Dios. No podemos cambiar nuestro aspecto, menos cuando no nos gusta, si no aceptamos lo que es y lo bendecimos primero.

El Camino a Cristo, p. 122, 123 nos dice que si hiciste lo mejor, ya no te critiques, no te maltrates, no te exijas más. Deja los resultados a Dios y ponte a sonreír.

6. Hay una secuencia lógica. Perdónate a ti misma, y ¿por qué no si Dios te perdona todo lo que le entregas, lo que le rindes? Vamos, ACÉPTATE. Entonces puedes canjear por AMOR. Como un río caudaloso aumentará en forma natural tu deseo de SERVIR. ¿Qué crees? Quien sirve a otros, es reconocido por Dios como el grande. Entonces Pedro se convierte en el portador de las llaves que abren las puertas maravillosas. Puede atar y desatar aquí, con repercusión eterna. ¿Recuerdas? ¿Qué te gustaría atar? ¿Qué quieres desatar? ¿Dónde esta tu creatividad, espontaneidad, alegría desbordante, tu dulce inocencia, tu fe sin

medida, tu afecto natural, tu expresividad y tantos milagros tan cercanos?, pero, ¡sin poderlos tocar!

7. Comienza a perdonar, aceptar y amarte a ti misma, entonces cubres los errores de los tuyos con el amor; sepultas sus ofensas bajo el perdón (Pro. 10:12). Te liberas de cargar las lápidas.
8. Quiere decir que los vas a dejar hacer sus propias elecciones y los vas a amar de todas formas. Este es un grandísimo misterio que al soltar la responsabilidad sobre otros, ellos mismos tendrán que tomar decisiones. Tú podrás mejor dedicarte a trabajar en ti misma y el Espíritu Santo hará maravillas en tu carácter.
9. NUESTRA VIDA ES DE COMPROMISO con Dios. Por lo tanto es valiosa y tú eres valiosa.

¡Qué felicidad creer así! Te llenarás de ganas de reír o de ¿derramar algunas lágrimas? Está bien. Mereces el regalo.

- a) Nuestra mente a menudo recuerda o revive lo que otros nos hicieron (Culpar)
- b) Nuestras emociones aparecen porque no estamos contentas de que ellos se salgan con la suya sin castigo. (Venganza)
- c) Juzgamos a otros. (Convirtiendo reglas en un código de conducta) ¿No te huelo a Fariseo?
- d) Si no te perdonas a ti misma, perdonar a otros queda incompleto:

Pierdes auto estima.

Sentimientos negativos te invaden.

La inseguridad aumenta dentro de ti.

Ansiedad, miedo, odio.

Adicciones encuentran la puerta abierta.

Depresión golpea tu hogar.

Pudieras invertirme en VENGANZA.

TRAGEDIAS: Existen distintas maneras suaves del crimen y las cristianas tenemos discretas formas de dejarnos morir y de ir matando lo mejor de nosotras mismas.

10. “No soy juez”. “Te lo permito”, “Me lo permito”.

En Jesús no hay culpa, ni enojo, ni lugar para auto condenación, auto flagelación, ni auto conmiseración por nuestros errores. Al caminar Su camino en gozosa obediencia, la auto-aceptación se tornará en la clase de amor que trae bondad también para nosotras.

Di la frase hoy:

“DEBO perdonarme”

“QUIERO perdonarme”

“Me perdonaré”

“Me perdono por.... ahora, en el nombre de Jesús...”

Repítelas muchas veces. Juega con estas frases, cambia posiciones. Nota como se siente decir cada una. Es una importante trilogía. Usa La Regla de Oro.

Jesús dijo que es posible estar limitada aunque tengas todos los sentidos. Si no perdonas, cualquiera de tus sentidos puede quedar atrapado. Ves pero no ves (CIEGA) Escuchas pero no oyes. (SORDA) No perdonas (ENCADENADA) Perdonas pero NO PERDONAS (CADENAS ROTAS PEGADAS A tus manos)

Perdonar es cosa del presente.

Alguien dijo que basta con reparar la parte de la carretera o puente que se dañó de tu lado aunque nunca vuelvas a transitar por allí. “Lo lamento”, “I’m sorry.” son palabras mágicas. ¡Oh! Piensa en la vid. Conéctate. Aférrate a la vid.