Una Vida Desde el Reino

Posted on ***January 01,1970*** *by* ***Néstor Martínez***



Introducción

Antes de comenzar, necesitamos hablar de lo esencial Hay preguntas que aparecen en algún momento de la vida y que, por más que intentemos postergarlas, terminan reclamando nuestra atención. ¿Quién soy realmente? ¿Qué sentido tiene lo que estoy viviendo? ¿Cómo puedo encontrar paz cuando las circunstancias no me dan motivos para estar tranquilo? ¿Por qué, aun sabiendo lo que considero correcto, a veces termino haciendo lo contrario? ¿Qué significa confiar en Dios cuando no comprendo lo que sucede? ¿Cómo se construye una relación con Él que sea verdadera, profunda y capaz de sostenerse más allá de las emociones de un momento? No sé cuantos creyentes las habrán eludido, yo no fui uno de ellos. No son preguntas exclusivas de quienes atraviesan una crisis. También aparecen en personas que tienen una familia, trabajan, cumplen con sus responsabilidades, disfrutan de sus logros y parecen llevar una vida ordenada. Aparecen en los días difíciles, pero también en los días buenos, cuando todo parece estar en su lugar y, sin embargo, algo dentro de nosotros nos invita a mirar más profundamente. Son preguntas humanas. Y precisamente por eso merecen respuestas honestas. Este trabajo nace de la convicción de que la relación con Dios pertenece a ese ámbito profundo de la existencia donde se define quiénes somos, cómo comprendemos la realidad y qué clase de personas elegimos ser. No se trata de agregar una dimensión religiosa a una vida que ya tenemos organizada, sino de descubrir qué sucede cuando toda nuestra vida comienza a comprenderse desde una relación con Él. Porque una cosa es creer que Dios existe y otra muy distinta es aprender a vivir teniendo en cuenta quién es Él. Una cosa es conocer enseñanzas acerca de Dios y otra es permitir que esas enseñanzas transformen nuestra manera de pensar, nuestras decisiones, nuestros vínculos y nuestra forma de atravesar aquello que no podemos controlar. Y una cosa es identificarse con una fe y otra es comprender que esa fe implica una identidad, una pertenencia y una manera de vivir que alcanza cada rincón de nuestra existencia. **No se trata solamente de creer, sino de comprender quiénes somos.** Cuando una persona descubre que es hija de Dios, no está simplemente adoptando una nueva manera de describirse. Está comenzando a mirar su vida desde una perspectiva diferente. Su valor ya no depende exclusivamente de sus resultados. Sus errores dejan de ser una sentencia definitiva sobre su identidad. Sus capacidades dejan de entenderse únicamente como instrumentos para alcanzar objetivos personales. Sus relaciones adquieren una dimensión más profunda. El éxito, el fracaso, el poder, el dinero, el tiempo y las responsabilidades comienzan a ocupar un lugar distinto. No significa que desaparezcan los problemas ni que todas las preguntas encuentren una respuesta inmediata. Significa que cambia el punto desde el cual se enfrentan. La identidad de un hijo de Dios no es un título que se exhibe ni una posición que se utiliza para sentirse superior a los demás. **Es una realidad que invita a vivir con mayor conciencia, humildad y responsabilidad.** Quien comprende que su vida tiene su origen en Dios también comienza a comprender que no es dueño absoluto de todo cuanto posee, que sus decisiones tienen consecuencias y que la libertad no consiste simplemente en hacer lo que desea. La libertad alcanza su expresión más plena cuando una persona puede elegir lo correcto sin estar sometida a sus impulsos, sus temores, la aprobación ajena o la necesidad permanente de imponerse. Del mismo modo, comprenderse como ciudadano del Reino de Dios significa descubrir que **la vida no se limita a la búsqueda de la satisfacción individual.** Existe una manera de vivir que reconoce la verdad por encima de la conveniencia, la justicia por encima del privilegio, el servicio por encima de la ambición desmedida y el amor por encima

del egoísmo. Ese Reino no es una idea que deba permanecer encerrada en nuestras conversaciones. Su realidad tiene consecuencias concretas en la manera en que tratamos a las personas, utilizamos nuestros recursos, ejercemos nuestras responsabilidades, enfrentamos las injusticias y respondemos ante las necesidades de quienes nos rodean. Si nuestra comprensión de Dios no produce ninguna diferencia en nuestra forma de vivir, hay razones para detenernos y revisar qué estamos entendiendo. La fe no nos exime de esa revisión. Nos compromete con ella. **Una relación que no se construye con apariencias, esa es la clave.** Con el paso del tiempo, es posible acostumbrarse tanto al lenguaje de la fe que terminemos confundiendo las palabras con la realidad que intentan expresar. Podemos aprender a hablar de confianza mientras vivimos dominados por el temor. Podemos defender el perdón y conservar cuidadosamente nuestras heridas. Podemos afirmar que Dios ocupa el primer lugar mientras organizamos nuestras decisiones alrededor de nuestros propios intereses. Podemos conocer muchas respuestas correctas y seguir evitando las preguntas que más necesitamos hacernos. No siempre sucede por mala intención. A veces hemos aprendido a relacionarnos con la fe a través de fórmulas, costumbres o expectativas ajenas. Otras veces, simplemente nos resulta difícil reconocer la distancia entre lo que creemos y lo que somos capaces de vivir. Pero una relación auténtica con Dios no necesita que finjamos haber llegado a un lugar que todavía estamos aprendiendo a habitar. Necesita honestidad. Honestidad para reconocer nuestras dudas sin convertirlas automáticamente en una amenaza. Para admitir nuestros errores sin buscar excusas. Para identificar los deseos que nos gobiernan, las heridas que todavía condicionan nuestras reacciones y las ideas que hemos sostenido durante años sin examinarlas suficientemente. Necesita también **disposición para cambiar.** No porque debamos ganarnos el derecho a ser amados por Dios, sino porque el amor verdadero no nos deja indiferentes. Cuando comprendemos que somos amados, encontramos razones para dejar de vivir de una manera que nos destruye, que perjudica a otros o que contradice aquello que hemos llegado a reconocer como verdadero. El cambio no siempre ocurre de una vez. Hay procesos que requieren tiempo, decisiones repetidas, conversaciones difíciles, renuncias y nuevas formas de responder ante situaciones conocidas. La madurez no consiste en no volver a enfrentar ninguna lucha, sino en aprender a atravesarlas con una comprensión cada vez más clara de quiénes somos y de cómo queremos vivir.

Por eso, las páginas que siguen no parten de la idea de que el lector debe demostrar que es un buen creyente. Parten de una invitación mucho más importante: **examinar la relación entre lo que dice creer y la manera en que está viviendo.** También necesitamos hablar de los momentos en que la experiencia no coincide con nuestras expectativas. Hay temporadas en las que orar parece sencillo y otras en las que las palabras no alcanzan. Hay decisiones que tomamos con convicción y cuyos resultados no comprendemos. Hay pérdidas que no encuentran una explicación satisfactoria. Hay situaciones en las que hacemos lo que consideramos correcto y, aun así, sufrimos consecuencias dolorosas.

En esos momentos, las respuestas fáciles pueden resultar más perjudiciales que el silencio. No todo sufrimiento puede explicarse con una frase. No toda pérdida debe convertirse inmediatamente en una lección. No toda oración recibe la respuesta que esperamos, en el momento que esperamos o de la manera que imaginamos. La fe madura no necesita negar esas realidades. Puede reconocer el dolor sin rendirse ante él. Puede formular preguntas difíciles sin renunciar a la búsqueda de la verdad. Puede admitir que no comprende lo que está sucediendo sin concluir que todo carece de sentido.

Confiar en Dios no significa disponer de una explicación para cada acontecimiento. Significa aprender a vivir desde una relación que no depende exclusivamente de nuestra capacidad para comprenderlo todo. Esta distinción es importante. Si nuestra confianza depende de que las circunstancias respondan a nuestras expectativas, tarde o temprano nos encontraremos ante situaciones que pondrán en crisis esa confianza. Pero si aprendemos a conocer a Dios, a examinar nuestra comprensión de sus caminos y a sostenernos en aquello que hemos llegado a reconocer como verdadero, podremos atravesar preguntas abiertas sin necesidad de inventar respuestas. No es una invitación a dejar de pensar. Es una invitación a pensar con profundidad, a creer con honestidad y a aceptar que la realidad puede ser más amplia que nuestra interpretación inmediata de ella. A veces imaginamos que nuestra relación con Dios se mide principalmente por lo que hacemos en momentos especialmente dedicados a la espiritualidad. Sin embargo, gran parte de nuestra identidad se revela en situaciones mucho más comunes. Se revela cuando tenemos que decidir entre decir la verdad o proteger nuestra imagen. Cuando alguien nos contradice. Cuando disponemos de poder sobre otra persona. Cuando cometemos

un error y debemos reconocerlo. Cuando nadie está mirando. Cuando tenemos que administrar dinero, cumplir una promesa, escuchar a alguien que nos resulta difícil o renunciar a una ventaja que no nos corresponde. Se revela en el modo en que tratamos a nuestra familia, en la responsabilidad con la que hacemos nuestro trabajo, en la manera en que hablamos de quienes no están presentes y en nuestra disposición para reparar el daño que hemos causado.
También se revela en cómo nos tratamos a nosotros mismos: si vivimos sometidos a una culpa permanente, si confundimos humildad con desprecio personal, si permitimos que el miedo determine nuestras decisiones o si aprendemos a reconocer nuestros límites sin abandonar nuestras responsabilidades. La relación con Dios no reemplaza la necesidad de tomar decisiones sensatas, pedir consejo, aprender, corregir errores o asumir las consecuencias de nuestros actos. Por el contrario, debería ayudarnos a afrontar esas responsabilidades con mayor claridad. **Una fe que transforma la vida no nos vuelve menos humanos ni nos aparta de la realidad.** Nos enseña a habitarla de una manera diferente. Por eso, a lo largo de este trabajo, hablaremos de oración, propósito, pecado, gracia, sufrimiento, relaciones, discernimiento y esperanza. No como asuntos aislados, sino como dimensiones de una misma experiencia: aprender a vivir desde nuestra relación con Dios. No escribo estas páginas desde la pretensión de haber agotado las preguntas ni de haber alcanzado una comprensión perfecta de todo aquello que implica caminar con Dios. Escribo desde la convicción de que vale la pena seguir buscando, seguir aprendiendo y permitir que la verdad examine incluso aquellas partes de nuestra vida que preferiríamos mantener intactas. Ser hijo de Dios no significa dejar de necesitar dirección, corrección o crecimiento. Ser ciudadano de su Reino no significa haber alcanzado una madurez que nos coloca por encima de los demás. **Significa reconocer una pertenencia que da sentido a nuestra vida y que, precisamente por eso, nos llama a vivir de acuerdo con ella.** No necesitamos aparentar perfección para tomar en serio nuestra transformación. Necesitamos estar dispuestos a reconocer dónde estamos, comprender hacia dónde debemos caminar y asumir las decisiones que ese recorrido implica. En las páginas siguientes encontrarás preguntas que quizá ya te has hecho y otras que tal vez nunca te hayas detenido a considerar. Algunas pueden ofrecerte una perspectiva nueva. Otras quizá te lleven a revisar convicciones que has mantenido durante mucho tiempo. Habrá asuntos para los que encuentres orientación y otros en los que necesitarás continuar reflexionando, estudiando las Escrituras y conversando con personas de confianza. Lo importante no es leer estas páginas buscando únicamente confirmación de lo que ya piensas. Lo importante es leer con disposición para comprender, discernir y crecer. No se trata de aceptar cada frase sin examinarla, sino de considerar sus fundamentos, contrastar sus planteamientos con las Escrituras y evaluar sus consecuencias para tu vida. La verdad no necesita que renunciemos a nuestra capacidad de pensar. Necesita que la utilicemos con honestidad. Quizá llegues a este trabajo porque deseas acercarte más a Dios. Quizá estés atravesando una etapa difícil. Tal vez necesites recuperar claridad, comprender una experiencia que te ha marcado o encontrar una manera más consistente de vivir aquello que crees. Cualquiera que sea tu punto de partida, hay algo que vale la pena recordar: tu relación con Dios no es una tarea secundaria que debes atender cuando termines de resolver el resto de tu vida.
Es parte de la manera en que comprendes tu existencia, tomas decisiones, te relacionas con los demás y enfrentas aquello que no puedes controlar. No necesitas esperar a que todo esté en orden para comenzar a examinarla con sinceridad. Puedes hacerlo en medio de tus responsabilidades, tus preguntas, tus alegrías y tus dificultades. El propósito de este recorrido no es que termines esto con más expresiones religiosas en tu vocabulario, sino con una comprensión más profunda de Dios, una identidad mejor afirmada y una mayor disposición para vivir de acuerdo con lo que has llegado a reconocer como verdadero. Que estas páginas te ayuden a distinguir entre la costumbre y la convicción, entre la apariencia y la transformación, entre el temor que paraliza y la confianza que permite avanzar. Que te permitan comprender que la gracia no es una excusa para permanecer igual, que la libertad implica responsabilidad, que la esperanza puede sostenernos aun cuando no tenemos todas las respuestas y que el amor a Dios encuentra una de sus expresiones más claras en la manera en que tratamos a las personas. Y, sobre todo, que al terminar este recorrido puedas mirar tu propia vida con mayor honestidad y responder una pregunta que no se resuelve solamente con palabras: **Si soy hijo de Dios y pertenezco a su Reino, ¿Qué debería cambiar en mi manera de vivir a partir de esta verdad?**
Esa pregunta no pretende condenarte. Pretende abrirte un camino. Un camino de conocimiento, transformación y

coherencia. Un camino en el que la relación con Dios deje de ser solamente algo que afirmas y se convierta, cada vez más, en la realidad desde la cual eliges vivir. Comencemos por ahí.

1

¿Cómo Puedo Acercarme Más a Dios?

Este trabajo parte de una pregunta que parece sencilla, pero que puede transformar profundamente la manera de vivir: ¿Cómo paso de saber cosas acerca de Dios, a conocerlo personalmente? No se trata solamente de aprender conceptos, repetir palabras conocidas o cumplir con determinadas costumbres. Se trata de descubrir una relación viva, honesta y profunda con Aquel que nos da la vida, nos conoce por completo y nos invita a caminar con Él. Acercarse a Dios no significa convertirse en alguien que nunca duda, que siempre se siente fuerte o que tiene una respuesta para cada situación. Significa aprender a vivir desde una confianza que crece, incluso cuando hay preguntas sin resolver, emociones difíciles o circunstancias que no comprendemos. La intimidad con Dios no se construye aparentando perfección, sino permitiéndonos ser conocidos por Él tal como somos y aprendiendo a responder a su amor con libertad, confianza y obediencia consciente. Existe una diferencia importante entre conocer información acerca de una persona y desarrollar una relación con ella. Podemos leer su historia, escuchar lo que otros cuentan, aprender sus ideas y hasta reconocer sus palabras, pero nada de eso reemplaza el encuentro personal. Algo parecido sucede con Dios. Una persona puede conocer relatos bíblicos, comprender conceptos espirituales y participar de actividades religiosas sin haber aprendido todavía a relacionarse con Dios desde la confianza y la sinceridad. **El conocimiento es valioso, pero alcanza su verdadero propósito cuando transforma nuestra manera de vivir.** La pregunta no es solamente cuánto sabemos de Dios, sino qué lugar ocupa en nuestra vida cotidiana. ¿Podemos hablar con Él cuando estamos preocupados? ¿Nos atrevemos a reconocer nuestros errores sin escondernos detrás de excusas? ¿Buscamos comprender su carácter antes de atribuirle nuestras propias ideas? ¿Permitimos que sus enseñanzas cuestionen nuestras decisiones? Estas preguntas no pretenden medir nuestro valor, sino ayudarnos a reconocer dónde estamos y hacia dónde podemos crecer. Una relación genuina comienza cuando dejamos de conformarnos con las respuestas aprendidas y empezamos a buscar una comprensión personal. Jesús expresó esta diferencia al hablar de permanecer en sus palabras y conocer la verdad que conduce a la libertad. ***Juan 8:31-32 = Dijo entonces Jesús a los judíos que habían creído en él: Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos;y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres.***No presentó el conocimiento como una acumulación de datos, sino como una experiencia que compromete la vida. Conocer la verdad implica permitir que ilumine nuestras motivaciones, nuestras relaciones y nuestras decisiones. Por eso, acercarnos a Dios no consiste únicamente en aprender a hablar de Él, sino en descubrir qué sucede cuando sus palabras se vuelven una referencia real para nuestra manera de pensar, sentir y actuar. Uno de los primeros pasos hacia la intimidad con Dios es **abandonar la necesidad de aparentar.**
A veces creemos que debemos presentarnos ante Él con palabras correctas, emociones positivas o una fe que no muestre fisuras. Sin darnos cuenta, convertimos la oración en una presentación de nuestra mejor versión. Sin embargo, los Salmos contienen expresiones de alegría, gratitud, desconcierto, miedo, enojo y tristeza. Quienes los escribieron no siempre comprendían lo que estaban viviendo, pero podían expresar su realidad delante de Dios. Esa honestidad nos enseña que una relación profunda tiene espacio para las preguntas. El Salmo 62:8 invita a derramar el corazón delante de Dios porque Él es refugio. Dice: ***Esperad en él en todo tiempo, oh pueblos; Derramad delante de él vuestro corazón; Dios es nuestro refugio.*** La imagen es significativa: derramar significa dejar de retener, ocultar o administrar cuidadosamente cada emoción. No necesitamos informar a Dios de algo que desconoce; necesitamos aprender a reconocer delante de Él lo que sucede dentro de nosotros. Podemos decirle que estamos cansados, que sentimos envidia, que una pérdida nos duele, que no entendemos una situación o que nuestra confianza se ha debilitado. La

sinceridad no es una falta de respeto. Es el comienzo de una relación en la que dejamos de escondernos.
Esto tampoco significa considerar correcta cada emoción o convertir cada impulso en una decisión. Sentir enojo no nos autoriza a herir; experimentar miedo no demuestra que todo sea peligroso. La honestidad consiste en reconocer lo que sentimos para poder comprenderlo y responder con responsabilidad. En lugar de fingir que estamos bien, podemos **pedir sabiduría para atravesar lo que nos sucede.** La intimidad con Dios no elimina nuestra humanidad: nos enseña a vivirla con mayor conciencia, humildad y esperanza. No podemos desarrollar confianza profunda en alguien a quien imaginamos de manera equivocada. Por eso, acercarnos a Dios requiere revisar las imágenes que hemos construido acerca de Él. Algunas personas lo imaginan principalmente como un juez que está esperando el siguiente error. Otras lo consideran una fuerza distante, indiferente a los problemas humanos. También podemos proyectar sobre Él las experiencias que tuvimos con figuras de autoridad: si fuimos rechazados, quizá nos cueste creer que podemos ser recibidos; si crecimos bajo amenazas, tal vez confundamos el amor con el temor. La Biblia invita a examinar esas ideas a la luz del carácter que presenta. Éxodo 34:6-7 describe a Dios como compasivo, clemente, paciente y abundante en amor y fidelidad, sin ignorar la responsabilidad humana. Se lee: ***Y pasando Jehová por delante de él, proclamó: ¡Jehová! ¡Jehová! fuerte, misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad;que guarda misericordia a millares, que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado, y que de ningún modo tendrá por inocente al malvado; que visita la iniquidad de los padres sobre los hijos y sobre los hijos de los hijos, hasta la tercera y cuarta generación.*** Ambas dimensiones importan. Su compasión no significa que la injusticia carezca de importancia, y su justicia no significa que el rechazo sea su respuesta automática ante nuestra debilidad. Una visión madura de Dios sostiene juntas la misericordia, la verdad, la paciencia y la responsabilidad. No necesitamos elegir entre un Dios que ama y un Dios que toma en serio nuestras decisiones. En los evangelios encontramos una referencia decisiva para comprenderlo: **la vida y las enseñanzas de Jesús.** Cuando Jesús recibe a personas despreciadas, confronta la hipocresía, se compadece del sufrimiento y denuncia el abuso, nos ofrece una ventana concreta a la manera en que entiende la voluntad del Padre. Juan 14:9 recoge su afirmación de que ***quien lo ha visto a Él ha visto al Padre.*** Esto no elimina todas las preguntas difíciles acerca de Dios, pero nos da un punto de referencia para no construir su imagen únicamente desde nuestros temores, nuestras preferencias o las opiniones ajenas. La imagen de Dios como Padre puede ayudarnos a comprender la intimidad, siempre que no la usemos para justificar relaciones humanas dañinas. En la perspectiva bíblica, ser hijo de Dios no significa vivir bajo una amenaza constante de expulsión, ni creernos superiores a otras personas. Significa recibir una identidad vinculada al amor, la confianza, la formación y la responsabilidad. Romanos 8:15 contrasta el espíritu de esclavitud y temor con la adopción que permite llamar a Dios Padre. Dice Pablo: P***ues no habéis recibido el espíritu de esclavitud para estar otra vez en temor, sino que habéis recibido el espíritu de adopción, por el cual clamamos: ¡Abba, Padre!***La relación descrita no se fundamenta en una obediencia aterrorizada, sino en una pertenencia que hace posible acercarse. Un hijo no necesita ganarse el derecho a existir cada mañana. Sin embargo, crecer implica aprender, corregirse y asumir las consecuencias de sus decisiones. De manera semejante, vivir como hijo de Dios no vuelve irrelevante nuestra conducta, pero cambia la motivación desde la que buscamos mejorar. Ya no se trata de intentar comprar amor mediante logros, sino de responder al amor recibido con una vida más íntegra. La obediencia deja de ser una moneda de intercambio y se convierte en una expresión de confianza. **Hacemos lo correcto no para manipular a Dios, sino porque su camino nos enseña a amar mejor.**
Esta identidad también transforma nuestra relación con los demás. Si somos hijos, nadie debería ser tratado como un ser humano de segunda categoría. La dignidad no depende del éxito, del origen, de la capacidad intelectual, del dinero ni del grado de conocimiento bíblico. La vida en el Reino de Dios, tal como Jesús la presenta, cuestiona el orgullo que necesita colocarse por encima de otros. **La intimidad con el Padre nos vuelve más humildes, no más presumidos; más compasivos, no más condenatorios; más dispuestos a servir, no más interesados en demostrar que somos mejores.** Para comenzar, no hace falta esperar a ***sentir*** algo extraordinario. Busca unos minutos de tranquilidad y habla con Dios con tus propias palabras. Puedes decir: «Quiero conocerte de verdad. Hay cosas que entiendo y otras que no. Ayúdame a descubrir cómo eres y a reconocer qué necesito cambiar». Después, permanece en silencio durante un

momento, sin obligarte a experimentar una sensación determinada. Si aparecen pensamientos, preocupaciones o distracciones, reconócelos y vuelve con sencillez a tu propósito. El valor de ese tiempo no depende de que resulte emocionante, sino de que sea honesto. Durante los próximos días, dedica unos minutos a leer un pasaje breve de los evangelios. En lugar de intentar terminar muchos capítulos, observa una escena y pregúntate qué revela acerca de Jesús, qué personas reciben su atención, qué actitudes confronta y qué aspecto de su carácter te cuesta comprender. Anota una idea y una pregunta. Luego busca una forma concreta de llevar lo aprendido a tu jornada: escuchar con paciencia, reparar una injusticia, reconocer un error o tratar con dignidad a alguien que sueles ignorar. De ese modo, **el conocimiento comienza a convertirse en relación.** No te compares con quienes parecen tener una vida espiritual más desarrollada. Cada persona tiene una historia, unas preguntas y un ritmo de crecimiento. Si llevas tiempo alejado de Dios, puedes comenzar hoy. Si has participado durante años en actividades religiosas, también puedes comenzar de nuevo, esta vez desde una honestidad más profunda. No necesitas fabricar una versión ideal de ti mismo para acercarte. Necesitas disposición para conocer, confianza para hablar y humildad para aprender. El camino de la intimidad comienza cuando dejas de preguntarte solamente qué debes hacer para cumplir y empiezas a preguntar cómo puedes vivir una relación más verdadera con Dios. Muchas personas desean acercarse más a Dios, pero cuando intentan orar no saben qué decir. Otras repiten palabras conocidas y, aunque lo hacen con buena intención, sienten que sus conversaciones se han vuelto automáticas. Algunas se preguntan si están orando correctamente porque no experimentan emociones intensas. Si algo de esto te sucede, conviene recordar que la oración no comienza con una técnica perfecta. Comienza con la disposición de dirigirte a Dios y **abrirle el espacio de tu vida** que habitualmente mantienes ocupado con preocupaciones, pensamientos y actividades. Jesús enseñó a sus discípulos a orar sin convertir la oración en una exhibición pública ni en una acumulación de palabras. ***Mateo 6:5-8 = Y cuando ores, no seas como los hipócritas; porque ellos aman el orar en pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles, para ser vistos de los hombres; de cierto os digo que ya tienen su recompensa. Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público. Y orando, no uséis vanas repeticiones, como los gentiles, que piensan que por su palabrería serán oídos.No os hagáis, pues, semejantes a ellos; porque vuestro Padre sabe de qué cosas tenéis necesidad, antes que vosotros le pidáis.*** Su enseñanza cuestiona la idea de que debemos impresionar a Dios con nuestro vocabulario o insistir para convencerlo de que nos preste atención. La oración no es una negociación en la que nuestras palabras obligan a Dios a actuar. Tampoco es una fórmula para conseguir todo lo que deseamos. Es una forma de relación en la que expresamos lo que vivimos, reconocemos nuestra dependencia, buscamos sabiduría y aprendemos a alinear nuestras decisiones con el bien. Puedes comenzar contando lo que te sucede durante el día. Habla de tus responsabilidades, de las personas que te preocupan, de aquello que agradeces y de las decisiones que no sabes cómo tomar. Si estás triste, no necesitas disimularlo; si estás agradecido, puedes expresarlo; si has cometido un error, puedes reconocerlo y pedir ayuda para repararlo. Después, **deja un espacio para escuchar, reflexionar y considerar lo que has aprendido de las Escrituras.** La oración se vuelve más profunda cuando no consiste únicamente en hablar de lo que queremos recibir, sino también en estar dispuestos a comprender lo que necesitamos transformar. No existe una única estructura que todas las personas deban seguir, pero contar con una guía puede ayudarnos a desarrollar constancia. Puedes comenzar reconociendo con quién deseas relacionarte: Dios no es un objeto que debas manipular, sino el Creador ante quien puedes presentarte con respeto y confianza. Luego expresa tu realidad sin adornos. Continúa agradeciendo por algo concreto, aunque sea pequeño, y presenta tus necesidades con claridad. Finalmente, pregunta qué respuesta responsable puedes dar a la situación que estás viviendo. Esta secuencia no obliga a Dios a actuar; te ayuda a ordenar tu atención y tu disposición. Por ejemplo, si estás atravesando un conflicto familiar, puedes decir: «Dios, estoy dolido y me cuesta comprender a esta persona. Quiero defenderme, pero no quiero actuar desde el orgullo. Ayúdame a reconocer mi parte, a poner límites cuando sean necesarios y a hablar con honestidad». Después puedes preguntarte si necesitas pedir disculpas, aclarar un malentendido, esperar antes de responder o buscar ayuda. Así, la oración no reemplaza las decisiones prácticas: las prepara, las orienta y te ayuda a tomarlas con mayor conciencia.

También puedes orar sin hablar en voz alta. Una frase breve, pronunciada interiormente mientras caminas, trabajas o esperas, puede ayudarte a recuperar tu orientación: «Dame sabiduría para responder bien»; «Ayúdame a actuar con justicia»; «Enséñame a escuchar antes de juzgar»Estas expresiones no son fórmulas mágicas. Son recordatorios que dirigen tu atención hacia el carácter de Dios y hacia la clase de persona que deseas llegar a ser. La profundidad de la oración no se mide por su duración, sino por la sinceridad con que te presentas y por la disposición con que respondes. Cuando hablamos de buscar la presencia de Dios, podemos imaginar que debemos experimentar una emoción especial, una sensación física o una tranquilidad inmediata. Sin embargo, la ausencia de esas experiencias no demuestra que Dios esté lejos. Las emociones varían según el descanso, el estrés, la salud, las circunstancias y muchos otros factores. Una persona puede sentir una profunda paz durante la oración y otra puede atravesar una temporada de sequedad interior. **Ninguna de esas experiencias, por sí sola, permite medir con precisión la cercanía de Dios.** El Salmo 139 expresa la convicción de que nadie puede escapar del conocimiento y de la presencia divina. Esta idea nos permite distinguir entre la presencia de Dios y nuestra percepción de ella. No siempre advertimos lo que está sucediendo, del mismo modo que no somos conscientes de todos los procesos que sostienen nuestra vida. Buscar a Dios significa cultivar una atención más despierta hacia Él, hacia su palabra y hacia las oportunidades cotidianas de responder con amor, justicia y fidelidad. No se trata de producir una sensación, sino de vivir con una conciencia más profunda de nuestra relación con Él. Una práctica útil consiste en detenerte durante dos o tres minutos, respirar con naturalidad y reconocer lo que está ocurriendo dentro de ti. No necesitas vaciar la mente ni interpretar cada pensamiento como un mensaje divino. Estamos hablando de oración, no de control mental, cuidado. Simplemente observa tus preocupaciones, recuerda que puedes presentarlas ante Dios y vuelve a una frase breve de confianza. Después continúa con tus responsabilidades. Si no experimentas nada especial, no concluyas que has fracasado. **La constancia enseña a permanecer incluso cuando la experiencia emocional no ofrece recompensas inmediatas.** Si la oración incluye hablar, también incluye escuchar. Pero aquí es importante actuar con discernimiento. No todo pensamiento que aparece en nuestra mente procede de Dios, y no toda emoción intensa constituye una indicación divina. Nuestros deseos, temores, recuerdos, prejuicios y expectativas pueden influir en lo que interpretamos como una respuesta. Por eso, afirmar que Dios nos ha dicho algo requiere humildad, especialmente cuando esa afirmación afecta la vida de otras personas o justifica decisiones importantes. La Biblia presenta distintas maneras en que las personas reconocieron la dirección divina, pero también advierte sobre el engaño y la necesidad de examinar lo que se escucha. Primera de Juan 4:1 invita a no creer automáticamente a todo espíritu, sino a examinar. ***Amados, no creáis a todo espíritu, sino probad los espíritus si son de Dios; porque muchos falsos profetas han salido por el mundo***. En términos prácticos, esto implica comparar nuestras impresiones con el carácter de Dios revelado en las Escrituras, evaluar las consecuencias de nuestras decisiones, escuchar consejos sabios y reconocer nuestros posibles intereses personales. **Una supuesta orientación que exige mentir, humillar, abusar o actuar injustamente no se vuelve correcta porque alguien la presente como un mandato divino.** Escuchar también puede significar permitir que una verdad bíblica cuestione nuestras excusas. Quizá hemos pedido orientación sobre una relación, pero evitamos reconocer que estamos tratando mal a alguien. Quizá pedimos paz, aunque seguimos alimentando una conducta que genera daño. En esas circunstancias, escuchar no consiste necesariamente en recibir información nueva, sino en aceptar una verdad que ya conocemos y que todavía no hemos querido aplicar. A veces la respuesta más importante no es descubrir qué sucederá mañana, sino reconocer cuál es el siguiente paso honesto que debemos dar hoy. Vivimos rodeados de estímulos. Las notificaciones, las conversaciones, las noticias y las preocupaciones compiten constantemente por nuestra atención. Cuando todo momento libre se llena con sonidos e información, se vuelve difícil reconocer lo que sentimos, pensar con claridad y permanecer ante Dios sin buscar una distracción inmediata. Por eso, reservar pequeños espacios de silencio puede ayudarnos a desarrollar una atención más profunda. No porque el silencio sea una técnica infalible para escuchar mensajes sobrenaturales, sino porque crea condiciones para reflexionar, orar y reconocer aspectos de nuestra vida que normalmente evitamos.

Puedes sentarte unos minutos sin música ni teléfono. Lee lentamente un fragmento de un salmo o de un evangelio. Elige una frase que te haga pensar y permanece con ella. Si aparecen preocupaciones, anótalas para atenderlas después, en lugar de exigir que desaparezcan. Si surge una pregunta, no te apresures a responderla. A veces necesitamos tiempo para distinguir entre lo que deseamos, lo que tememos y lo que sabemos que es correcto. El silencio no elimina todas las dificultades, pero puede ayudarnos a dejar de reaccionar automáticamente ante ellas. Recuerda que la intimidad no se limita a los momentos en los que te apartas para orar. También puede expresarse mientras preparas una comida, cuidas a alguien, realizas un trabajo honesto o acompañas a una persona que sufre. Si tu atención a Dios te vuelve menos presente ante las necesidades reales de quienes te rodean, conviene revisar qué estás entendiendo por espiritualidad. **La relación con Dios no compite con la vida cotidiana.** Nos invita a habitarla con mayor conciencia, gratitud, justicia y amor. Durante una semana, reserva entre diez y quince minutos diarios para estar con Dios. No intentes compensar los días anteriores ni convertir el ejercicio en una prueba de disciplina perfecta. Si un día no puedes hacerlo, retómalo al siguiente. Comienza con una oración sincera, lee un pasaje breve y guarda unos minutos para reflexionar. Al terminar, escribe una sola línea sobre lo que descubriste, una pregunta que te quedó o una acción que deseas llevar a la práctica. Mantén el ejercicio sencillo para que puedas incorporarlo a tu ritmo de vida real. Al final de cada día, pregúntate: «¿En qué momento actué con amor? ¿Dónde reaccioné desde el miedo, el orgullo o la impaciencia? ¿Qué necesito reconocer, agradecer o reparar?». No respondas para castigarte. Responde para conocerte mejor y crecer en responsabilidad. Si identificas un error, piensa en un paso concreto para corregirlo. Si descubres algo bueno, agradece sin minimizarlo. Si aparece una pregunta difícil, anótala y busca comprenderla con paciencia. Una relación madura no exige tenerlo todo resuelto; requiere disposición para continuar aprendiendo. Al terminar la semana, no evalúes el resultado preguntándote únicamente si sentiste algo extraordinario. Observa si has ganado honestidad, si prestas más atención a tus decisiones, si reconoces con mayor facilidad tus errores o si has comenzado a escuchar mejor a otras personas. Esos cambios pueden parecer modestos, pero forman parte de una transformación real. La oración se convierte en una escuela de confianza cuando deja de ser solamente un momento separado del resto de la vida y comienza a influir en la manera en que vivimos cada hora. La Biblia ocupa un lugar importante en el camino de la intimidad con Dios porque contiene testimonios, relatos, poemas, enseñanzas y reflexiones que nos permiten conocer cómo distintas personas comprendieron su relación con Él. Sin embargo, leerla no consiste simplemente en recorrer páginas o reunir frases que confirmen lo que ya pensamos. Es acercarnos a un conjunto de escritos que merecen atención, contexto y reflexión. Algunas palabras nos consolarán; otras nos confrontarán; ciertas historias nos resultarán claras y otras despertarán preguntas que requerirán estudio y paciencia. Nadie lee su Biblia y sale diciendo ¡Oh! ¡Ya sé todo! Para comenzar, los evangelios ofrecen una oportunidad concreta de observar a Jesús en sus encuentros con personas reales. Podemos mirar cómo trata a quienes tienen poca influencia, cómo responde a quienes intentan ponerlo a prueba, cómo enfrenta la injusticia y cómo combina la compasión con la verdad. En Marcos 10:46-52, por ejemplo, Jesús se detiene ante Bartimeo, un hombre ciego que pide ayuda. La escena invita a observar a quién escucha Jesús, qué obstáculos intentan silenciar al hombre y cómo su respuesta reconoce la voz de alguien que otros podrían considerar insignificante. Leer así convierte el relato en una oportunidad para examinar nuestras propias actitudes. Un método sencillo consiste en hacer cuatro preguntas: ¿Qué sucede en el pasaje?, ¿Qué revela acerca de Dios o de Jesús?, ¿Qué me invita a revisar?, ¿Qué puedo poner en práctica? La primera pregunta evita que impongamos rápidamente nuestras ideas al texto. La segunda dirige la atención hacia su contenido. La tercera permite que la lectura cuestione nuestra conducta, y la cuarta conecta el aprendizaje con la vida. No todos los pasajes tendrán una aplicación inmediata, y no es necesario forzarla. A veces, comprender mejor una historia o reconocer una pregunta importante ya constituye un avance. Uno de los riesgos de una lectura apresurada es **sacar una frase de su contexto y utilizarla para justificar una decisión que ya hemos tomado.** Los textos bíblicos fueron escritos en épocas, culturas y circunstancias particulares. Para comprenderlos responsablemente, necesitamos observar quién habla, a quién se dirige, qué problema aborda y cómo se relaciona el pasaje con el resto del mensaje bíblico. Esto no significa que solo los especialistas puedan leer la Biblia, sino que todos podemos aprender a hacerlo con humildad, evitando conclusiones precipitadas. Y si me dejas ir

más al frente, puedo asegurarte que en esto no hay especialistas, aunque a muchos les encante fabricarlos.
Cuando encuentres un texto difícil, no te obligues a resolverlo en el momento. Lee los párrafos anteriores y posteriores, compara traducciones cuando sea útil y consulta explicaciones serias que presenten argumentos y contexto. Distingue entre lo que el texto dice expresamente, lo que parece sugerir y lo que tú estás deduciendo. Esa diferencia protege tanto la honestidad intelectual como la vida espiritual. **Reconocer que todavía no comprendemos algo no debilita necesariamente la fe;** puede ser una expresión de respeto por la verdad. También es importante no convertir cada detalle de una historia en una regla universal. Algunos relatos describen lo que ocurrió sin presentar cada acción como un modelo que debamos imitar. Otros contienen poesía, símbolos o imágenes que no deben interpretarse como si fueran informes literales. Aprender a reconocer los distintos géneros bíblicos permite escuchar mejor su mensaje. La intimidad con Dios no exige apagar la inteligencia. La búsqueda espiritual puede convivir con las preguntas, el estudio cuidadoso y la disposición a corregir nuestras interpretaciones cuando encontramos razones para hacerlo. Jesús no presentó el Reino de Dios únicamente como una idea futura, distante de la vida cotidiana. Sus enseñanzas lo relacionan con una nueva manera de vivir bajo la voluntad de Dios, marcada por la justicia, la misericordia, la verdad y el amor al prójimo. En Mateo 5–7 encontramos enseñanzas que cuestionan no solo las acciones visibles, sino también las motivaciones que las sostienen. No basta con evitar ciertas conductas si mantenemos el desprecio, la hipocresía o el deseo de venganza en nuestro interior. Jesús dirige la atención hacia la raíz de nuestras decisiones. En Mateo 22:37-40, Jesús reúne la enseñanza en torno al amor a Dios y al prójimo. Esta relación impide separar la espiritualidad del trato que damos a las personas. No tendría sentido afirmar que amamos profundamente a Dios mientras utilizamos a otros, despreciamos al vulnerable o nos negamos a reconocer el daño que causamos. Primera de Juan 4:20 expresa esta misma tensión al cuestionar la pretensión de amar a Dios mientras se odia al hermano. **El amor no es una emoción vaga: incluye acciones, límites justos, cuidado, verdad y responsabilidad.** Vivir como ciudadano del Reino significa preguntarnos cómo se vería la voluntad de Dios en nuestras decisiones concretas. En el trabajo, puede significar actuar con honestidad aunque nadie supervise. En la familia, escuchar antes de responder y reconocer cuando hemos herido. En el uso del dinero, evitar que la ambición nos vuelva indiferentes al sufrimiento ajeno. En las redes sociales, renunciar a la humillación fácil y **verificar la información antes de difundirla.** En la comunidad, colaborar para que las personas reciban un trato digno. No podemos resolver todas las injusticias, **pero sí podemos evitar convertirnos en colaboradores de aquello que destruye la dignidad humana.** A veces imaginamos que encontraremos a Dios solamente en momentos especiales, en lugares silenciosos o durante experiencias intensas. Esos momentos pueden ser valiosos, pero la vida no se compone únicamente de ocasiones extraordinarias. Gran parte de nuestro carácter se forma en tareas pequeñas, repetidas y poco visibles. La paciencia con una persona difícil, la responsabilidad al cumplir un compromiso, la generosidad cuando podríamos ignorar una necesidad y la honestidad cuando mentir nos resultaría conveniente son oportunidades concretas para expresar lo que estamos aprendiendo acerca de Dios. Colosenses 3:23 invita a realizar el trabajo de corazón, como para el Señor. Pablo dice: ***Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres;***Este principio no significa aceptar la explotación ni permitir que otros abusen de nuestra disposición. Significa que la calidad de nuestra conducta no debería depender exclusivamente de la vigilancia, la recompensa o el reconocimiento. Podemos hacer nuestro trabajo con dedicación y, al mismo tiempo, defender condiciones justas. Podemos servir sin convertirnos en personas incapaces de poner límites. La fidelidad cotidiana no es sumisión ciega; es una forma de responsabilidad que busca el bien sin renunciar a la dignidad. Como dirían mis hermanos mexicanos: "Mansos, si; mensos, no". También podemos descubrir cuánto necesitamos crecer en las situaciones que nos irritan. Cuando alguien nos contradice, ¿Podemos escuchar sin interpretar toda diferencia como una amenaza? Cuando recibimos una crítica, ¿Somos capaces de distinguir entre una observación válida y un ataque injusto? Cuando tenemos poder sobre otra persona, ¿Lo utilizamos para ayudarla a desarrollarse o para controlar sus decisiones? Estas preguntas llevan la búsqueda de Dios a lugares donde nuestras convicciones se vuelven visibles. La intimidad auténtica se expresa no solo en lo que decimos durante la oración, sino también en la persona que somos cuando nadie nos está observando.

La vida cotidiana ofrece oportunidades para reconocer la belleza, la fragilidad y la complejidad de la existencia. El Salmo 19 contempla la creación como testimonio de la gloria de Dios, y el Salmo 104 celebra la diversidad de la vida. Estos poemas no nos obligan a negar las dificultades del mundo natural ni a ignorar el sufrimiento, pero nos invitan a no reducir la realidad a nuestras urgencias. Detenernos a observar el cielo, cuidar una planta, caminar con atención o contemplar el trabajo de quienes producen nuestros alimentos puede ayudarnos a recuperar una actitud de asombro y gratitud.

La gratitud no exige llamar bueno a todo lo que sucede. No necesitamos agradecer una injusticia como si fuera deseable, ni fingir que una pérdida no duele. **Podemos lamentar el sufrimiento y, al mismo tiempo, reconocer aquello que sostiene nuestra vida.** Agradecer por una conversación sincera, por la ayuda recibida, por el alimento, por la oportunidad de aprender o por la valentía de pedir perdón nos ayuda a reconocer que no todo depende de nuestro control. La gratitud ensancha la mirada, pero no reemplaza la acción necesaria para cambiar lo que está mal.

Prueba un ejercicio breve: al terminar el día, identifica tres cosas concretas que merezcan tu agradecimiento. Evita repetir automáticamente las mismas palabras. Pregúntate por qué fueron importantes y quién contribuyó a que sucedieran. Si recibiste ayuda, considera expresarla a la persona correspondiente. Si disfrutaste de algo que la naturaleza ofrece, piensa en una manera responsable de cuidar el entorno. Así, el agradecimiento deja de ser una lista mental y se convierte en una respuesta que beneficia tanto tu interior como el mundo que compartes con otros. La fe no necesita temer todas las preguntas. En la Biblia encontramos lamentos, discusiones, peticiones de explicación y reflexiones que no terminan con respuestas sencillas. El libro de Job, por ejemplo, presenta el sufrimiento de un hombre cuyas circunstancias no encajan con las explicaciones fáciles de quienes lo rodean. Eclesiastés examina los límites de la experiencia humana, y varios salmos expresan la angustia de quienes no comprenden por qué prospera la injusticia.

Estos textos muestran que **la tradición bíblica conserva preguntas difíciles en lugar de reducir toda experiencia a una fórmula.** Cuando algo te resulte incomprensible, distingue entre una pregunta sincera y una conclusión apresurada. Puedes decir: «No entiendo por qué ocurrió esto» sin concluir que Dios te ha abandonado. Puedes examinar una interpretación sin despreciar a quienes la sostienen. Puedes reconocer los límites de tu conocimiento sin renunciar a buscar la verdad. La humildad intelectual consiste en estar dispuesto a aprender, no en fingir que todas las respuestas son igualmente válidas. Algunas ideas resisten el examen; otras necesitan corregirse. Una fe que aprende a pensar se vuelve menos dependiente de la presión social. **No necesitas repetir una afirmación solo porque una persona influyente la presenta con seguridad.** Tampoco necesitas rechazarla únicamente porque alguien la cuestione. Examina sus fundamentos, sus consecuencias y su coherencia con el conjunto del mensaje bíblico. Busca conversaciones donde las preguntas sean recibidas con respeto y donde las personas puedan reconocer sus errores. La intimidad con Dios puede crecer en un ambiente de confianza en el que la verdad importa más que tener siempre la última palabra.

Cada lectura, cada oración y cada reflexión puede abrir una posibilidad de cambio, pero el cambio no ocurre automáticamente. Podemos comprender una enseñanza sobre el perdón y seguir alimentando el resentimiento; podemos leer acerca de la generosidad y continuar viviendo de manera indiferente; podemos reconocer la importancia de la verdad y aun así esconder nuestros errores. Por eso, después de aprender algo, conviene preguntarnos cuál será nuestra respuesta concreta. No necesitamos cambiar todos los aspectos de nuestra vida en un solo día. Podemos comenzar con un paso pequeño, claro y verificable. Si has descubierto que necesitas escuchar mejor, elige una conversación en la que no interrumpirás ni prepararás tu defensa mientras la otra persona habla. Si reconoces que has sido injusto, piensa cómo reparar el daño sin exigir que te perdonen inmediatamente. Si observas que tus preocupaciones ocupan toda tu atención, establece un momento para atenderlas de manera ordenada y reserva también un espacio para descansar. Si has comprendido que alguien necesita ayuda, pregunta qué apoyo sería verdaderamente útil en lugar de decidir por esa persona. Al terminar la semana, revisa qué aprendiste y qué llevaste a la práctica. No uses la evaluación para condenarte, sino para reconocer avances y obstáculos. Quizá descubriste una actitud que necesita más tiempo; quizá lograste responder de otra manera en una situación difícil. Ambas cosas son información valiosa para continuar creciendo. Conocer a Dios no es completar una tarea y recibir un certificado. Es aprender a caminar con una orientación cada vez más clara, dejando que la verdad transforme lentamente nuestra manera de relacionarnos con nosotros

mismos, con los demás y con la vida. La intimidad con Dios no se demuestra únicamente por la cantidad de tiempo que dedicamos a la oración, por nuestro conocimiento de las Escrituras o por la intensidad de nuestras experiencias espirituales. También se hace visible en el carácter que vamos desarrollando. Gálatas 5:22-23 describe el fruto del Espíritu mediante cualidades como el amor, la alegría, la paz, la paciencia, la amabilidad, la bondad, la fidelidad, la humildad y el dominio propio. Estas cualidades no aparecen necesariamente todas al mismo tiempo ni se desarrollan sin esfuerzo. Son señales de una vida que está aprendiendo a responder de una manera diferente. Podemos preguntarnos si nuestra relación con Dios nos está ayudando a ser más pacientes con quienes piensan distinto, más honestos cuando cometemos errores y más responsables al utilizar nuestros recursos. También podemos observar si estamos aprendiendo a controlar nuestras reacciones, a reconocer los límites de nuestro conocimiento y a tratar con dignidad a quienes no pueden ofrecernos nada a cambio. Estas preguntas no sirven para establecer una clasificación de personas espirituales. Sirven para reconocer si aquello que creemos está influyendo de verdad en nuestras decisiones. El crecimiento suele ser gradual. Quizá antes respondías con agresividad y ahora consigues detenerte unos segundos antes de hablar. Tal vez todavía sientes celos, pero has comenzado a reconocerlos sin justificar conductas dañinas. Puede que aún te cueste perdonar, aunque ya no deseas vivir alimentando el resentimiento. No desprecies esos avances, pero tampoco los utilices como excusa para dejar de crecer. La transformación genuina combina gratitud por lo que ha cambiado con honestidad respecto de lo que todavía necesita atención. En ocasiones, la vida espiritual se vuelve una competencia silenciosa. Comparamos cuánto sabe cada persona, cuánto tiempo dedica a determinadas prácticas o qué experiencias ha vivido. Sin embargo, Jesús puso el amor en el centro de la vida de sus discípulos. En Juan 13:34-35 vinculó la identidad de sus seguidores con el amor mutuo. Dijo: ***Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros.***No señaló como distintivo principal la capacidad de impresionar, ganar discusiones o demostrar superioridad, sino la manera de tratar a los demás. Amar no significa estar siempre de acuerdo, evitar toda confrontación o aceptar cualquier comportamiento. El amor puede exigir decir la verdad, establecer límites, denunciar una injusticia y tomar distancia de una relación perjudicial. También requiere reconocer nuestra responsabilidad cuando somos nosotros quienes causamos daño. Perdonar no significa negar lo sucedido, eliminar automáticamente las consecuencias ni restablecer una confianza que todavía no puede reconstruirse. La reconciliación requiere verdad, responsabilidad y, cuando sea posible, disposición de las partes involucradas. Una práctica útil consiste en preguntarte cada día cómo podrías tratar a una persona con mayor dignidad. **Quizá necesite que la escuches sin apresurarte a aconsejarla;** tal vez debas reconocer que la juzgaste injustamente; quizá sea necesario decir que no puedes asumir una responsabilidad más. El amor maduro no se limita a sentir afecto: busca el bien de manera concreta y responsable. Cuanto más comprendemos el amor de Dios, más aprendemos que nuestra libertad no consiste en hacer cualquier cosa, sino en **poder elegir lo que construye sin destruirnos ni destruir a otros.** Una relación profunda con Dios no garantiza una vida sin pérdidas, enfermedades, decepciones o incertidumbres. Tampoco asegura que siempre encontraremos una explicación para lo que nos sucede. La Biblia no oculta esta realidad. Los Salmos expresan dolor, **Jesús llora ante la muerte de Lázaro** en Juan 11:35 y Pablo habla de dificultades que no siempre fueron removidas de su camino. Estos testimonios impiden reducir la fe a la idea de que una persona amada por Dios debería sentirse bien en todo momento o conseguir siempre el resultado que desea. Cuando atravesamos una etapa difícil, podemos sentir que nuestra relación con Dios se ha debilitado porque ya no experimentamos la misma tranquilidad. Sin embargo, el dolor puede limitar nuestra energía, nuestra concentración y nuestra capacidad de encontrar palabras. En esas circunstancias, una oración breve puede ser suficiente: «Dios, no sé cómo atravesar esto. Necesito ayuda para dar el siguiente paso». También podemos acudir a personas de confianza, aceptar ayuda profesional cuando sea necesaria y reconocer nuestras necesidades físicas y emocionales. Buscar apoyo no demuestra falta de fe; puede ser una forma sensata de cuidar la vida que hemos recibido. El lamento también tiene un lugar en la relación con Dios. Lamentar significa expresar el dolor sin fingir que todo está bien. Podemos preguntar, llorar, reconocer nuestra frustración y seguir buscando sentido sin obtener respuestas inmediatas. No es necesario interpretar cada sufrimiento como un castigo ni asumir que

conocemos las razones ocultas de todo lo que ocurre. A veces, la respuesta más fiel consiste en acompañar a quien sufre, pedir ayuda, sostener la esperanza y realizar aquello que todavía está a nuestro alcance. Juan 15 utiliza la imagen de la vid y los sarmientos para hablar de permanecer en Jesús. La imagen nos recuerda que una vida fecunda no se construye mediante esfuerzos aislados para aparentar fortaleza, sino mediante una relación sostenida que alimenta nuestras decisiones. Permanecer no significa sentir una conexión emocional ininterrumpida. Significa **volver a la fuente** de nuestra orientación, recordar sus enseñanzas y permitir que influyan en nuestra manera de vivir, incluso durante las jornadas comunes en las que no ocurre nada extraordinario. Para desarrollar esa constancia, conviene crear hábitos realistas. Puedes dedicar unos minutos a la oración al comenzar el día, leer un pasaje bíblico durante una pausa y revisar tus decisiones antes de dormir. También puedes establecer un momento semanal para reflexionar con calma y conversar con alguien de confianza sobre lo que estás aprendiendo. No necesitas llenar cada espacio disponible con actividades espirituales. **El descanso, el trabajo, la amistad, el cuidado de la familia y la recreación forman parte de una vida humana integral.** Si un día interrumpes tu rutina, retómala sin convertir el tropiezo en una condena. La disciplina saludable sostiene el crecimiento; **la culpa permanente puede paralizarlo.** No necesitas castigarte para demostrar que algo te importa. Reconoce lo sucedido, identifica qué dificultó la práctica y realiza los ajustes necesarios. Quizá debas reducir la duración, cambiar el horario o buscar una forma más sencilla de mantener el hábito. La constancia se fortalece cuando una práctica tiene sentido y puede integrarse en la vida real, no cuando se transforma en una obligación imposible de sostener. Aunque la relación con Dios tiene una dimensión personal, no está destinada a convertirse en un camino de aislamiento. Necesitamos otras personas que nos ayuden a reconocer nuestros puntos ciegos, nos acompañen durante las dificultades y compartan con nosotros preguntas, experiencias y aprendizajes. Una comunidad saludable permite conversar con honestidad, reconocer errores y servir sin convertir la pertenencia en un mecanismo de control. También respeta la conciencia personal y evita utilizar el miedo, la vergüenza o la amenaza para obtener obediencia. No todas las comunidades son igualmente saludables, y **ninguna persona debe aceptar el abuso en nombre de la unidad.** Si un entorno exige silencio ante las injusticias, impide hacer preguntas o utiliza la autoridad para controlar decisiones personales, conviene examinar seriamente esa situación y buscar apoyo seguro. La responsabilidad de una comunidad no consiste en proteger su reputación a cualquier precio, sino en **procurar la verdad, la justicia y el cuidado de las personas.** La intimidad con Dios no requiere renunciar al discernimiento ni entregar a otros el control absoluto de nuestra conciencia. Busca relaciones donde sea posible hablar sin fingir, aprender sin humillar y corregir sin destruir. Acércate a personas que demuestren en su conducta las cualidades que valoras: honestidad, compasión, humildad y responsabilidad. Y procura ofrecer tú mismo ese tipo de presencia. Acompañar a alguien no significa resolverle la vida, sino escuchar, preguntar qué necesita y respetar sus decisiones. Cuando la fe se comparte de esta manera, deja de ser una competencia por demostrar quién sabe más y se convierte en una oportunidad para ayudarnos mutuamente a crecer. Durante la primera semana, concéntrate en la sinceridad. Reserva diez minutos diarios para hablar con Dios sobre tu realidad, sin intentar producir emociones especiales. Lee un fragmento breve de un salmo y escribe qué estás sintiendo, qué agradeces y qué te preocupa. El propósito no es conseguir una respuesta inmediata para cada problema, sino aprender a presentarte con honestidad. Si no puedes mantener diez minutos, comienza con cinco. La regularidad y la sinceridad importan más que cumplir un horario perfecto. Durante la segunda semana, concéntrate en conocer el carácter de Dios a través de Jesús. Lee escenas breves de los evangelios y observa cómo trata a las personas, qué actitudes confronta y qué valores destaca. Anota una enseñanza que te resulte clara y otra que te genere preguntas. Durante la tercera semana, lleva esa enseñanza a una situación concreta. Si has leído acerca de la misericordia, busca una manera responsable de ayudar; si has reflexionado sobre la verdad, identifica dónde necesitas dejar de ocultarte; si has considerado el perdón, examina qué paso saludable puedes dar sin negar el daño recibido. Durante la cuarta semana, revisa tus avances. Pregúntate qué ha cambiado en tu manera de orar, qué has aprendido acerca de Dios y qué actitudes tuyas necesitan seguir madurando. Identifica también qué obstáculos dificultaron tu práctica y qué ajustes te ayudarían a continuar. Puedes compartir tus reflexiones con alguien de confianza, siempre que sea una persona capaz de escucharte con respeto. Al finalizar los treinta días, no consideres terminado el proceso.

Habrás establecido un punto de partida y desarrollado herramientas que podrás adaptar a las distintas etapas de tu vida. Acercarse más a Dios no significa llegar a un punto en el que ya no necesitamos aprender. Significa desarrollar una relación que nos permite reconocer nuestra fragilidad sin desesperarnos, recibir amor sin convertirlo en una excusa y asumir responsabilidades sin vivir dominados por el miedo. Es aprender a confiar sin exigir comprenderlo todo, a obedecer sin renunciar al discernimiento y a mantener la esperanza sin negar las dificultades. Es pasar de una espiritualidad sostenida únicamente por costumbres externas a una vida en la que la confianza en Dios comienza a orientar nuestras decisiones cotidianas. Como hijos de Dios, podemos vivir desde la seguridad de que nuestra dignidad no depende de una actuación perfecta. Como ciudadanos de su Reino, somos llamados a expresar esa identidad mediante el amor, la justicia, la verdad y el servicio. Ambas dimensiones se necesitan mutuamente. Una identidad que no transforma nuestra conducta corre el riesgo de convertirse en una idea vacía; una conducta que busca únicamente aprobación puede convertirse en una carga agotadora. La relación madura integra lo que creemos, lo que somos y la manera en que tratamos a los demás. Quizá todavía tengas preguntas, quizá tu oración sea sencilla y quizá algunos cambios tarden más de lo que esperabas. Nada de eso te obliga a abandonar el camino. Puedes comenzar hoy con una conversación sincera, una lectura atenta y una decisión responsable. Mañana podrás volver a hacerlo, no para demostrar que mereces ser amado, sino porque **deseas responder al amor que has comenzado a comprender.** Con el tiempo, descubrirás que conocer a Dios no consiste solamente en hablar de Él, sino en aprender a vivir delante de Él con mayor libertad, integridad y compasión. La pregunta inicial seguirá acompañándote: ¿Cómo paso de saber acerca de Dios a conocerlo personalmente? La respuesta no se reduce a una fórmula. Comienza cuando te presentas sin máscaras, continúa cuando aprendes a escuchar y discernir, se profundiza cuando permites que la verdad transforme tu carácter y se hace visible cuando el amor guía tus acciones. No necesitas recorrer todo el camino en un día. Basta con dar el siguiente paso con honestidad. La intimidad con Dios se cultiva de esa manera: una relación a la vez, una decisión a la vez, una jornada a la vez, con la disposición de seguir creciendo y de vivir cada vez más cerca de aquello que has llegado a reconocer como verdadero, justo y bueno. ++++++++++++++++++++++

2

Cuando el Cielo Parece Cerrado

Hay momentos en los que la vida parece detenerse frente a una pregunta que no sabemos responder. Oramos, pedimos dirección, buscamos comprender lo que sucede y esperamos alguna señal que nos permita continuar. Sin embargo, los días pasan, las circunstancias no cambian y el corazón comienza a cansarse. Lo que al principio era esperanza puede transformarse en desconcierto. Entonces aparece una pregunta difícil de pronunciar: **¿Por qué Dios parece guardar silencio cuando más lo necesitamos?** Esta pregunta no nace necesariamente de una fe débil. Muchas veces surge precisamente porque la relación con Dios es importante para nosotros. Si no nos importara, no nos dolería tanto sentirlo distante. La ausencia de respuestas nos afecta porque esperamos que el Padre nos escuche, que nuestra vida tenga sentido y que nuestras oraciones no se pierdan en el vacío. Cuando esa expectativa choca con la realidad, no solo sufrimos por lo que estamos viviendo; también luchamos por comprender qué significa confiar en Dios. Conviene reconocer algo desde el principio: el silencio que percibimos es una experiencia humana real, pero no siempre conocemos su significado. Podemos sentir que Dios está lejos sin tener pruebas suficientes para afirmar que nos ha abandonado. También podemos interpretar una demora como una negativa, una dificultad como un castigo o una puerta cerrada como una señal definitiva. El dolor tiende a llenar los espacios vacíos con explicaciones, y no todas esas explicaciones son verdaderas. La Biblia no esconde esta experiencia. En sus páginas encontramos personas que amaron a Dios y, aun así, atravesaron temporadas de confusión, temor y espera. El salmista pregunta: ***«¿Hasta cuándo, Jehová? ¿Me olvidarás para siempre?»***(Salmo 13:1). No habla como alguien que ha dejado de relacionarse con Dios, sino como

alguien que necesita comprender por qué esa relación parece no ofrecerle alivio. Su pregunta es directa, dolorosa y profundamente humana. Resulta significativo que esa oración haya quedado recogida en las Escrituras. No fue necesario borrar la angustia para preservar la fe. La Biblia permite que una persona creyente exprese su desconcierto delante de Dios sin disimularlo. Esto nos enseña que la honestidad no es enemiga de la confianza. Podemos amar al Padre y, al mismo tiempo, reconocer que no entendemos lo que está sucediendo. Podemos seguir buscándolo mientras admitimos que estamos cansados de esperar. A veces pensamos que confiar significa mantener una tranquilidad constante, no formular preguntas difíciles y encontrar rápidamente una explicación espiritual para cada acontecimiento. Sin embargo, **esa imagen no corresponde a toda la experiencia bíblica.** Los salmos contienen lágrimas, reclamos, temor y preguntas sin resolver. Job expresa su desconcierto ante un sufrimiento que no comprende. Jeremías lamenta el peso de su misión. Incluso Jesús, en medio de su agonía, pronuncia palabras del Salmo 22: ***«Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?»*** (Mateo 27:46). Estas palabras no deben utilizarse para minimizar el sufrimiento ni para ofrecer respuestas apresuradas. Nos muestran que la angustia puede expresarse con toda su intensidad. **La fe bíblica no exige fingir que todo está bien cuando nada parece estarlo.** Nos permite comparecer ante Dios con el corazón abierto, incluso cuando nuestras emociones contradicen lo que quisiéramos sentir. Hay ocasiones en las que la oración más sincera no es una declaración de seguridad, sino una pregunta pronunciada entre lágrimas. ¿Por qué, entonces, Dios parece guardar silencio? La primera respuesta responsable es que no siempre lo sabemos. La Biblia revela aspectos del carácter de Dios, de sus propósitos y de su relación con la humanidad, pero no ofrece una explicación particular para cada demora, pérdida, enfermedad o injusticia. Afirmar que conocemos la razón exacta de todo lo que alguien sufre sería ir más allá de lo que podemos demostrar. **La humildad espiritual comienza cuando dejamos de confundir nuestras interpretaciones con el conocimiento de Dios.** Esto es especialmente importante cuando el sufrimiento afecta a otras personas. Decirle a alguien que perdió a un ser querido que Dios necesitaba un ángel, que su dolor forma parte de un plan que debe aceptar sin preguntas o que todo sucedió porque le faltó fe puede profundizar una herida que ya era difícil de soportar. Ninguna de esas explicaciones surge automáticamente de la Biblia como respuesta universal al duelo. Frente al dolor ajeno, muchas veces es más fiel acompañar, escuchar y ayudar que intentar explicar lo inexplicable. También necesitamos distinguir entre la experiencia de no recibir una respuesta y la conclusión de que no existe ninguna respuesta. Son cosas diferentes. No comprender lo que ocurre hoy no significa que jamás comprenderemos nada. Pero tampoco significa que todas nuestras preguntas recibirán una explicación completa durante esta vida. La madurez espiritual no consiste en resolver cada misterio, sino en aprender a vivir con honestidad, responsabilidad y esperanza aun cuando algunos misterios permanezcan abiertos. El Salmo 13 ofrece un recorrido valioso. Comienza con la sensación de abandono, expresa el cansancio del corazón y termina volviendo la mirada hacia la misericordia de Dios. Ese movimiento no significa que las circunstancias hayan cambiado mágicamente durante la oración. El salmista no presenta un método para obtener respuestas inmediatas. Más bien, muestra que **una persona puede expresar su dolor, pedir ayuda y recuperar cierta capacidad de confiar sin negar lo que está viviendo.** En la práctica, cuando el silencio se vuelve pesado, podemos comenzar por nombrar con precisión lo que nos duele. No basta con decir que estamos mal si podemos reconocer que sentimos miedo, frustración, soledad, incertidumbre o agotamiento. Poner nombre a una emoción no la resuelve por completo, pero evita que se convierta en una nube imposible de examinar. Podemos escribir una oración sencilla: «Padre, no entiendo por qué esto continúa. Me cuesta esperar. Tengo miedo de que nada cambie. Necesito ayuda para atravesar este día». Esa oración no necesita palabras solemnes. Tampoco requiere que terminemos sintiéndonos mejor. Su valor está en la sinceridad con la que nos presentamos ante Dios. Si después de orar seguimos tristes, eso no demuestra que hayamos orado mal. Si continuamos teniendo preguntas, no significa que nuestra relación con el Padre haya fracasado. A veces, el primer paso de la fe consiste simplemente en dejar de esconder nuestra realidad y reconocerla delante de aquel en quien deseamos confiar. Como hijos de Dios y ciudadanos de su Reino, no necesitamos construir una apariencia de invulnerabilidad. Nuestra identidad no depende de tener siempre una respuesta preparada. Podemos reconocer nuestras limitaciones sin perder dignidad, pedir ayuda sin sentir vergüenza y atravesar una temporada oscura sin declarar que todo está perdido. El Reino de Dios no se hace visible solamente en las grandes

victorias; también puede manifestarse en la verdad, la compasión y la fidelidad con las que enfrentamos nuestros días más difíciles. Quizá hoy no sepamos por qué Dios parece distante. Tal vez no podamos explicar la demora ni encontrar una razón que alivie inmediatamente nuestro corazón. Pero sí podemos comenzar por una verdad sencilla: nuestras preguntas no tienen que convertirse en una puerta cerrada entre Dios y nosotros. Podemos llevarlas a su presencia sin adornarlas, sin fingir certezas y sin aceptar explicaciones que nos hagan daño. El silencio percibido puede ser una experiencia dolorosa, pero no tiene por qué convertirse en la sentencia definitiva sobre nuestra relación con el Padre.
Esperar es difícil porque nos coloca en un territorio donde no controlamos los resultados. Podemos trabajar, tomar decisiones, pedir consejo y hacer todo lo que está a nuestro alcance, pero no podemos obligar a la vida a seguir nuestros tiempos. Cuando la espera se prolonga, nuestra mente busca explicaciones. Nos preguntamos si hicimos algo mal, si no oramos lo suficiente, si estamos pasando por alto alguna señal o si Dios ha decidido no responder. Cada pregunta parece prometer una salida, pero algunas terminan aumentando nuestra angustia. En las Escrituras, la espera no aparece como una experiencia uniforme. Abraham y Sara esperaron el cumplimiento de una promesa durante años y tomaron decisiones marcadas por la impaciencia. José atravesó circunstancias injustas antes de ocupar una posición de responsabilidad en Egipto. David conoció períodos de persecución y peligro antes de establecerse como rey. Sin embargo, estas historias no deben convertirse en una fórmula que garantice que todo sufrimiento terminará en una recompensa visible. Son relatos particulares que muestran la complejidad de la experiencia humana bajo la mirada de Dios. El peligro aparece cuando transformamos esas historias en una regla universal. Si decimos que José sufrió antes de prosperar, alguien podría concluir que toda persona que soporte suficiente dolor terminará alcanzando éxito material. Si recordamos que David fue levantado después de ser perseguido, podríamos prometer que toda injusticia será corregida de manera evidente durante esta vida. Pero la Biblia no autoriza esas garantías generales. La fidelidad de Dios no puede reducirse a una fórmula que nos permita predecir cuándo, cómo y con qué resultados responderá.
Hay oraciones que reciben una respuesta reconocible. Otras conducen a decisiones que no habíamos considerado. Algunas encuentran respuesta mediante la ayuda de otras personas, el acceso a recursos o una nueva comprensión de la situación. Y existen peticiones cuyo desenlace continúa siendo doloroso, incompleto o desconocido. Reconocer esta diversidad es importante porque evita que midamos la relación con Dios únicamente por la coincidencia entre nuestros deseos y los acontecimientos. Pensemos en una persona que ora por la recuperación de un familiar. Puede pedir con toda su alma que esa persona sane y, aun así, enfrentarse a un diagnóstico irreversible. ¿Debemos concluir que oró sin suficiente fe? ¿Qué Dios estaba disgustado con ella? ¿Qué otra persona consiguió lo que pidió porque tenía una espiritualidad superior? Ninguna de esas conclusiones se desprende necesariamente del desenlace. La enfermedad no permite medir de manera confiable la calidad de la fe de quien sufre, y la muerte no constituye una prueba de que el amor de Dios haya desaparecido. Jesús mismo conoció la angustia de una petición que no desembocó en la eliminación del sufrimiento. En Getsemaní, pidió al Padre que, si era posible, pasara de él aquella copa, pero añadió que se hiciera la voluntad del Padre (Mateo 26:36-46). Este pasaje no presenta una persona indiferente al dolor. Presenta a Jesús experimentando una angustia profunda y expresando con claridad lo que deseaba. Su confianza no eliminó el conflicto emocional ni convirtió la situación en algo sencillo. Nos permite comprender que **la entrega puede coexistir con el miedo y que la obediencia no siempre significa obtener el resultado que preferimos.** Cuando una oración no recibe la respuesta esperada, también necesitamos revisar la idea que tenemos de la oración. Orar no es un mecanismo para controlar la realidad ni una negociación mediante la cual acumulamos méritos para recibir beneficios. Tampoco es una fórmula que produzca resultados si pronunciamos las palabras correctas. En la perspectiva bíblica, la oración es una forma de relación: hablamos, escuchamos, reconocemos nuestras necesidades, expresamos gratitud, pedimos justicia y buscamos orientar nuestra vida hacia Dios. Esto no vuelve irrelevantes nuestras peticiones. Jesús enseñó a pedir el pan de cada día y animó a sus discípulos a presentar sus necesidades al Padre (Mateo 6:9-13; Lucas 11:9-13). Pedir es legítimo. Esperar ayuda es legítimo. Desear la sanidad, la reconciliación, el trabajo o la protección de nuestros seres queridos también lo es. **El problema comienza cuando convertimos esos deseos legítimos en una medida absoluta del amor de Dios, como si solo pudiéramos confiar en él cuando la realidad se acomoda a nuestra expectativa.**

La duda merece una atención semejante. Muchas personas temen que cuestionar algo sea equivalente a abandonar la fe. Sin embargo, en Marcos 9:24 encontramos a un padre que, frente a la necesidad de su hijo, exclama: ***«Creo; ayuda mi incredulidad».*** En una sola frase conviven la confianza y la fragilidad. El hombre no presenta una fe impecable ni espera a resolver todas sus contradicciones antes de acercarse a Jesús. Lleva consigo lo que tiene y reconoce lo que le falta. Este episodio nos permite abandonar una exigencia agotadora: la de tener que sentir una seguridad absoluta para acercarnos a Dios. La confianza humana no siempre es una emoción firme. Puede ser una decisión pequeña, una orientación del corazón o la disposición a seguir buscando aun con preguntas abiertas. A veces confiamos con serenidad; otras veces apenas conseguimos mantenernos en pie. Ambas experiencias requieren ser tratadas con honestidad, sin convertir las emociones cambiantes en un examen permanente de nuestra espiritualidad. También conviene distinguir la duda sincera de las conclusiones precipitadas. Preguntar por qué existe el sufrimiento, cómo comprender un pasaje difícil o por qué una petición no tuvo el resultado esperado puede ayudarnos a profundizar. No todas las respuestas que escuchamos son igualmente sólidas. Tenemos derecho a examinar argumentos, revisar interpretaciones y reconocer cuándo una explicación no tiene suficiente fundamento. Proverbios 18:17 recuerda que la primera versión de un asunto puede parecer convincente hasta que otra parte lo examina. Esa prudencia es valiosa también en nuestras preguntas espirituales. Una persona que asegura conocer el motivo exacto de tu sufrimiento puede estar expresando una opinión, no una verdad revelada. Por eso, antes de aceptar una explicación que te llena de culpa, conviene preguntarte qué texto bíblico la sostiene, si respeta el contexto y si está siendo aplicada de manera responsable. La Biblia merece ser leída con atención, no utilizada para silenciar a quien atraviesa una crisis. El consuelo que obliga a negar la realidad puede parecer firme, pero no necesariamente es verdadero. La espera también puede desgastar nuestro cuerpo y nuestra mente. Dormir mal, perder el apetito, aislarse o vivir en un estado continuo de alarma son señales que merecen atención. No debemos atribuir automáticamente todo agotamiento a una falta de fe. Elías, después de una experiencia intensa y amenazante, llegó a sentirse tan abatido que deseó morir. En 1 Reyes 19, antes de recibir nuevas instrucciones, encontró descanso y alimento. **El relato muestra que las necesidades físicas también importan y que el cuidado de una persona puede comenzar por lo más elemental.** Por eso, esperar no significa quedarse inmóvil. Si buscamos trabajo, podemos revisar nuestro currículum, hablar con otras personas y solicitar oportunidades. Si atravesamos una enfermedad, podemos buscar atención médica competente y hacer preguntas al equipo de salud. Si una relación está rota, podemos examinar nuestra responsabilidad, pedir perdón cuando corresponde y establecer límites cuando existe daño. La oración no sustituye las acciones sensatas; puede acompañarlas, darles dirección y ayudarnos a realizarlas sin desesperación. En medio de la espera, quizá sea necesario cambiar la pregunta. En lugar de repetir únicamente «¿Cuándo va a terminar esto?», podemos añadir: «¿Qué necesito para atravesar esta etapa de una manera saludable?», «¿Qué está bajo mi responsabilidad hoy?» y «¿Quién puede ayudarme a no cargar con todo a solas?». Estas preguntas no reemplazan el deseo de una respuesta de Dios. Nos permiten actuar mientras esperamos, sin entregar toda nuestra vida a una fecha que desconocemos. El tiempo de espera no tiene que convertirse en una sala donde dejamos de vivir hasta recibir noticias. Podemos seguir cuidando nuestras relaciones, aprendiendo, trabajando, descansando y disfrutando de aquello que todavía es bueno. Reír no significa que hayamos olvidado nuestro problema. Aceptar una invitación, caminar al aire libre o compartir una comida no equivale a rendirse. La esperanza también necesita espacio para respirar y recordar que nuestra existencia es más amplia que aquello que todavía no se ha resuelto. Si hoy llevas una petición sin respuesta, no necesitas decidir inmediatamente qué significa esa demora. Puedes seguir pidiendo, revisar tus expectativas, buscar ayuda y permitirte sentir lo que sientes. No eres responsable de controlar todos los resultados ni de producir por tu cuenta una explicación satisfactoria. Tu responsabilidad es caminar con la luz que tienes, actuar con honestidad y permanecer abierto a la verdad. La espera puede ser incierta, pero no tiene por qué convertirse en una vida suspendida. La pregunta central no es solamente por qué Dios parece guardar silencio, sino cómo podemos seguir confiando cuando no encontramos una explicación. Esta segunda pregunta nos acerca al corazón de la vida espiritual. No siempre podemos comprender los acontecimientos, pero sí podemos examinar qué entendemos por confianza, sobre qué fundamentos descansa y cómo se expresa cuando nuestras circunstancias contradicen lo que esperábamos. No se trata

de fabricar una seguridad artificial, sino de aprender a vivir sin exigirnos un conocimiento que no poseemos.
Confiar no significa afirmar que todo saldrá como deseamos. Significa orientar nuestra vida hacia Dios sin pretender ocupar su lugar ni controlar todos los resultados. Podemos confiar y reconocer que existe una posibilidad que nos asusta. Podemos esperar un cambio y, al mismo tiempo, prepararnos responsablemente para diferentes desenlaces. Podemos pedir algo con insistencia sin convertirlo en una condición absoluta para seguir adelante. La confianza madura no necesita negar la incertidumbre; aprende a vivir dentro de ella sin permitir que gobierne cada decisión. En Proverbios 3:5-6 encontramos una invitación a confiar en el Señor y a no apoyarnos exclusivamente en nuestro propio entendimiento. Este pasaje no nos pide que abandonemos el pensamiento, que dejemos de investigar o que aceptemos cualquier explicación sin examinarla. La sabiduría bíblica valora el discernimiento, el consejo y la reflexión. El sentido de la invitación es más profundo: nuestra capacidad de comprender tiene límites y no debemos convertir nuestra perspectiva parcial en la medida definitiva de toda la realidad. A veces creemos que necesitamos entender completamente lo que Dios hace antes de poder confiar en él. Pero esa exigencia puede atraparnos en una búsqueda interminable. **Si nuestra paz depende de encontrar una explicación para cada pérdida, cada demora y cada puerta cerrada, viviremos sometidos a preguntas que quizá nunca reciban una respuesta completa.** La confianza nos permite reconocer que hay aspectos de la existencia que todavía no comprendemos y que, aun así, podemos tomar decisiones responsables, cuidar a otros y continuar nuestro camino. Esto no significa que debamos dejar de buscar respuestas. Hay preguntas que merecen investigación, conversaciones profundas y estudio bíblico. Si una dificultad tiene una explicación médica, legal, económica o psicológica que podemos conocer, buscarla es una decisión sensata. La fe no exige ignorar las causas naturales de los acontecimientos. Tampoco nos obliga a llamar voluntad divina a cualquier situación que ocurre.
Que algo suceda no demuestra, por sí solo, que Dios lo haya querido de manera directa o que debamos permanecer pasivos ante ello. La Biblia presenta un mundo donde conviven la bondad, la responsabilidad humana, la injusticia y las consecuencias de las decisiones. José fue víctima de acciones injustas de sus hermanos; los profetas denunciaron a quienes oprimían a los vulnerables; Jesús se enfrentó a sistemas de poder que producían sufrimiento. En muchos casos, la respuesta bíblica no consiste en aceptar pasivamente el daño, sino en reconocerlo y actuar frente a él. Por eso, confiar en Dios no equivale a justificar el abuso, tolerar la violencia o permanecer en un entorno peligroso.
Si alguien te lastima, la fe no te obliga a negar lo ocurrido. Si estás en una relación donde existe violencia, puedes buscar protección y apoyo especializado. Si una institución actúa injustamente, puedes pedir rendición de cuentas. Si una persona utiliza la autoridad espiritual para controlarte mediante el miedo o la culpa, **puedes cuestionar sus afirmaciones y buscar acompañamiento independiente.** La confianza en Dios no concede inmunidad moral a quienes dicen representarlo. La justicia, la verdad y el cuidado de la vida también forman parte de una comprensión responsable de su Reino. ¿Qué significa, entonces, vivir como hijo de Dios mientras esperamos? En primer lugar, significa recordar que nuestro valor no depende de la rapidez con la que se resuelven nuestros problemas. Una temporada de desempleo no nos convierte en personas inútiles. Una enfermedad no nos hace menos dignos. Un proyecto que fracasa no borra nuestras capacidades ni define todo nuestro futuro. Una oración sin el resultado esperado no demuestra que hayamos perdido nuestro lugar ante el Padre. Nuestra identidad no debe quedar sometida a los acontecimientos que hoy no podemos controlar. En segundo lugar, significa comprender la ciudadanía del Reino como una forma de vivir, no solamente como una promesa para el futuro. Jesús enseñó **a *buscar primero el Reino de Dios y su justicia*** (Mateo 6:33). En el contexto del capítulo, estas palabras aparecen dentro de una enseñanza sobre la ansiedad, las necesidades cotidianas y la preocupación por el mañana. No constituyen una garantía de riqueza ni una fórmula para evitar las dificultades. Nos invitan a ordenar nuestras prioridades alrededor de lo que Dios considera valioso: la justicia, la fidelidad, la compasión y una confianza que no está gobernada por la acumulación de seguridades. Buscar el Reino en una temporada de incertidumbre puede significar negarnos a convertir el miedo en crueldad. Podemos estar preocupados por nuestra economía y aun así tratar con respeto a quienes nos rodean. Podemos sentirnos decepcionados y decidir no descargar esa decepción sobre nuestros hijos. Podemos haber sido tratados injustamente y procurar que nuestra respuesta no reproduzca el mismo daño. No siempre conseguiremos actuar de manera impecable, pero podemos volver

a examinar nuestras decisiones y corregir aquello que contradice el amor, la verdad y la justicia. En tercer lugar, vivir como hijo de Dios significa aprender a recibir ayuda. A veces imaginamos que la fortaleza espiritual consiste en resolver los problemas a solas. Sin embargo, **la vida humana está construida sobre relaciones de interdependencia.** Necesitamos médicos, amigos, familiares, compañeros, profesionales y comunidades capaces de acompañarnos. Gálatas 6:2 invita a llevar las cargas unos de otros. Esa enseñanza no convierte a las personas en salvadoras absolutas, pero nos recuerda que compartir el peso es parte de una vida orientada por el amor. Quizá Dios no te esté dando la respuesta específica que esperabas, pero eso no significa que debas despreciar la ayuda que está disponible. Una conversación honesta puede permitirte ver una alternativa. Un profesional competente puede ayudarte a comprender un problema que parecía incomprensible. Un amigo puede acompañarte durante una noche difícil sin intentar corregirte. Una comunidad puede colaborar con alimentos, cuidados o recursos concretos. No debemos afirmar automáticamente que cada encuentro constituye una señal sobrenatural; sí podemos reconocer que el apoyo humano es valioso y merece ser recibido con gratitud. En cuarto lugar, la confianza requiere una relación con la verdad. No podemos construir una espiritualidad saludable sobre promesas que la Biblia no hace. Si alguien afirma que toda enfermedad desaparecerá si creemos lo suficiente, está imponiendo una carga que el texto bíblico no justifica. Si alguien sostiene que toda pérdida es un castigo específico, necesita demostrarlo y no simplemente repetirlo. Si una persona promete conocer exactamente lo que Dios está haciendo en tu vida, es razonable preguntar cómo lo sabe. La humildad también consiste en reconocer que ninguna voz humana posee automáticamente todas las respuestas. La Biblia presenta a Dios como compasivo, justo y fiel, pero también contiene relatos que nos obligan a reconocer la complejidad de su relación con la historia humana. Job no recibe una explicación sencilla de las causas de su sufrimiento. Eclesiastés reconoce que la realidad no siempre parece responder a nuestras expectativas de justicia. Los Salmos alternan confianza y lamento. **Estos textos no destruyen la fe; nos protegen de una versión superficial de ella que promete comprenderlo todo y termina culpando a quienes sufren cuando la realidad no obedece sus fórmulas.** El apóstol Pablo también conoció limitaciones que no desaparecieron simplemente por pedir que fueran quitadas. En 2 Corintios 12:7-10 describe una dificultad por la que rogó repetidamente y relata la respuesta que recibió acerca de la gracia suficiente. El pasaje no autoriza a afirmar que todo sufrimiento debe permanecer ni que pedir sanidad sea incorrecto. Muestra, más modestamente, que la respuesta divina no siempre adopta la forma de eliminación inmediata del problema y que la debilidad humana no impide necesariamente una vida de propósito y servicio. No debemos usar este texto para pedirle a una persona enferma que deje de buscar tratamiento, ni para convencer a alguien de que debe resignarse ante una situación dañina. La experiencia de Pablo no es una explicación automática para todos los casos. Cada situación necesita ser atendida con responsabilidad. Su testimonio sí puede recordarnos que **la dignidad de una persona no desaparece cuando necesita ayuda** y que una limitación no tiene por qué definir el alcance de su amor, su contribución o su relación con Dios. Confiar también implica aceptar que podemos cambiar de opinión sobre algunas interpretaciones. Tal vez durante años entendimos una demora como una señal de rechazo y después descubrimos que esa conclusión estaba alimentada por el miedo. Quizá atribuimos a Dios una amenaza que en realidad provenía de una persona controladora. O tal vez esperábamos una respuesta espectacular y aprendimos a reconocer la importancia de decisiones pequeñas, consejos prudentes y oportunidades concretas. Crecer espiritualmente no significa sostener todas nuestras interpretaciones iniciales; significa estar dispuestos a examinarlas a la luz de la verdad. **Hay una diferencia entre abandonar a Dios y abandonar una imagen equivocada de Dios.** Podemos dejar atrás la idea de un Padre que solo nos ama cuando cumplimos ciertas expectativas. Podemos cuestionar la creencia de que debemos ocultar nuestras emociones para ser aceptados. Podemos reconocer que no toda coincidencia es una señal y que no todo contratiempo es un castigo. Ese proceso puede resultar incómodo, porque algunas ideas nos acompañaron durante mucho tiempo. Sin embargo, revisar nuestras creencias con honestidad puede abrir espacio para una relación más libre, profunda y responsable. Jesús dijo que conocer la verdad nos haría libres (Juan 8:31-32). En su contexto, esta enseñanza se relaciona con permanecer en su palabra y comprender la libertad que ofrece. No es una invitación a aceptar cualquier pensamiento que nos haga sentir bien, sino a permitir que la verdad cuestione nuestras esclavitudes. Si una creencia nos

mantiene sometidos a la culpa permanente, al miedo irracional o a la obligación de aceptar abusos, merece ser examinada. La confianza en Dios no debería convertirnos en personas menos capaces de pensar, amar y actuar con responsabilidad. Por último, confiamos cuando seguimos haciendo el bien sin exigir que cada acción produzca una recompensa inmediata. Podemos cuidar a nuestra familia, servir a una persona necesitada, actuar con honradez en el trabajo y mantener nuestra palabra aunque nuestra situación no cambie de inmediato. **Esas acciones no compran el favor de Dios. Expresan la clase de personas que deseamos ser bajo su Reino.** Nuestra fidelidad no es una moneda para negociar resultados, sino una respuesta a aquello que reconocemos como bueno y verdadero. Si hoy no entiendes lo que Dios está haciendo, no necesitas inventar una explicación para seguir adelante. Puedes admitir que no sabes, continuar buscando sabiduría y sostener las responsabilidades que sí puedes atender. Puedes pedir ayuda, cuidar tu salud, defender tu dignidad y conservar abierta la posibilidad de que tu comprensión cambie. La confianza no consiste en conocer el final de la historia antes de vivirla. Consiste en no entregar tu conciencia, tu amor y tu responsabilidad al miedo que produce no conocerlo. Existe una pregunta que puede ayudarnos a recuperar el presente cuando llevamos demasiado tiempo esperando: ¿Qué puedo hacer hoy con la vida que tengo delante? No significa que debamos olvidar lo que nos preocupa, renunciar a nuestros sueños o aceptar como definitivo aquello que todavía puede cambiar. Significa reconocer que, mientras esperamos una respuesta, el día de hoy también merece ser vivido. No podemos recuperar el tiempo que pasamos anticipando todos los desenlaces posibles, pero sí podemos aprender a habitar el presente con mayor conciencia, serenidad y responsabilidad. El primer recurso práctico es establecer un momento de sinceridad delante de Dios. No hace falta disponer de una hora libre ni encontrar un lugar especial. Podemos apartar cinco o diez minutos, respirar con tranquilidad y expresar lo que realmente está ocurriendo en nuestro interior. Si estamos enojados, podemos reconocerlo. Si sentimos miedo, podemos nombrarlo. Si estamos agradecidos por algo pequeño, también podemos decirlo. **La oración deja de ser una actuación cuando ya no necesitamos presentarle al Padre una versión corregida de nuestras emociones.** Podemos comenzar con tres preguntas sencillas: ¿Qué me está doliendo?, ¿Qué necesito pedir? y ¿Qué puedo agradecer sin negar mi dolor? Las respuestas pueden escribirse en un cuaderno o expresarse en voz baja. Tal vez hoy no tengamos ninguna palabra de gratitud; en ese caso, no necesitamos fabricarla. Podemos limitarnos a decir: «Padre, estoy aquí. No comprendo lo que sucede y necesito ayuda para atravesar este día». La sinceridad vale más que una frase elaborada que no representa nuestra experiencia. El segundo recurso consiste en separar lo que sabemos de lo que tememos. Cuando una situación se prolonga, es fácil confundir una posibilidad con un hecho. Si una persona no responde a nuestro mensaje, podemos concluir que nos rechaza. Si perdemos un empleo, podemos imaginar que nunca volveremos a trabajar. Si una enfermedad avanza, podemos anticipar todos los escenarios más dolorosos. Algunos temores señalan riesgos reales que necesitan atención; otros son conclusiones que todavía no tienen suficiente fundamento. Escribir ambas cosas por separado puede ayudarnos a recuperar perspectiva. Por ejemplo, podemos escribir: «Lo que sé es que todavía no recibí una respuesta sobre el trabajo. Lo que temo es que nunca encontraré otro». Esa distinción no garantiza que la situación se resuelva, pero impide que el miedo se presente como si ya conociera el futuro. Después podemos preguntarnos qué acción concreta corresponde: enviar otra solicitud, consultar a un contacto, revisar nuestros gastos o descansar para recuperar fuerzas. La fe no elimina la incertidumbre mediante pensamientos positivos; nos ayuda a responder a ella sin convertir cada temor en una sentencia. El tercer recurso es establecer un límite saludable para la preocupación. No siempre podemos evitar que una pregunta vuelva a nuestra mente, pero podemos aprender a no dedicarle todas nuestras horas. Si necesitamos resolver un asunto, podemos reservar un momento del día para pensar, investigar, conversar y tomar decisiones. Fuera de ese espacio, cuando la preocupación regrese, podemos reconocerla y volver a la tarea que tenemos delante. Si el malestar es intenso o persistente, el acompañamiento psicológico puede ser una herramienta valiosa. Buscarlo no representa una derrota espiritual. El cuarto recurso consiste en recuperar las pequeñas responsabilidades cotidianas. Comer adecuadamente, descansar, caminar, ordenar un espacio, cumplir una tarea pendiente y mantener contacto con alguien de confianza pueden parecer acciones insignificantes frente a un problema grande. Sin embargo, nos ayudan a sostener la vida mientras atravesamos una etapa difícil. Elías necesitó alimento y descanso antes de continuar su camino (1 Reyes 19).

Ese relato nos recuerda que el cuidado del cuerpo no es un asunto separado de nuestra existencia espiritual. **Somos personas completas y necesitamos atender nuestras necesidades reales.** El quinto recurso es aprender a pedir ayuda de manera concreta. En lugar de decir solamente «estoy mal»podemos expresar qué necesitamos: que alguien nos escuche sin juzgarnos, que nos acompañe a una consulta, que nos ayude a organizar nuestras cuentas o que nos visite durante una semana especialmente difícil. **A veces las personas que nos quieren no saben cómo ayudarnos porque tampoco comprenden lo que estamos viviendo.** Una petición específica puede abrir una puerta que el silencio y el aislamiento mantenían cerrada. También debemos revisar las voces que permitimos influir en nuestras decisiones. **Busquemos personas capaces de escuchar sin utilizar nuestra vulnerabilidad para controlarnos.** Necesitamos acompañantes que puedan reconocer sus límites, respetar nuestra conciencia y sugerir ayuda profesional cuando corresponda. Una comunidad saludable no nos obliga a contar detalles íntimos para demostrar nuestra fe, ni nos amenaza con consecuencias espirituales si hacemos preguntas. El acompañamiento verdadero no aumenta innecesariamente la carga; ayuda a llevarla con dignidad y discernimiento. El sexto recurso es practicar una esperanza que no dependa de un único desenlace. Podemos seguir orando por una reconciliación y, al mismo tiempo, reconocer que no podemos obligar a otra persona a cambiar. Podemos desear recuperar la salud y continuar buscando el mejor tratamiento disponible. Podemos pedir una oportunidad laboral y explorar otras posibilidades. Esto no significa tener poca fe en nuestra petición. Significa comprender que la vida incluye decisiones ajenas, circunstancias que no controlamos y resultados que no podemos garantizar. En algunos casos, será necesario hacer duelo por aquello que no sucedió. Tal vez esperábamos una respuesta que nunca llegó, una disculpa que jamás recibimos o una oportunidad que se cerró definitivamente. Aceptar esa realidad puede ser doloroso, pero no equivale a declarar que nuestra vida ha perdido sentido. **El duelo necesita tiempo, compañía y espacio para expresar emociones contradictorias. No tenemos que apresurarnos a encontrar una lección en cada pérdida. Algunas experiencias requieren primero ser lloradas, atendidas y comprendidas hasta donde sea posible.** Jesús lloró ante la muerte de Lázaro, aun cuando el relato de Juan 11 continúa con la resurrección de su amigo. Ese detalle es importante porque el dolor no aparece como algo indigno que deba ocultarse. Jesús no trató las lágrimas de quienes amaban a Lázaro como un problema que necesitaba corregirse con una explicación rápida. Su reacción nos invita a considerar que acompañar el sufrimiento también es una expresión profunda de amor. A veces, el acto más fiel que podemos realizar por alguien es permanecer a su lado sin exigirle que encuentre inmediatamente un sentido a su pérdida. El séptimo recurso es examinar cómo estamos viviendo mientras esperamos. Podemos preguntarnos si el miedo nos está volviendo impacientes con nuestros seres queridos, si la frustración está afectando nuestra honradez o si la incertidumbre nos está llevando a abandonar todas nuestras responsabilidades. Estas preguntas no sirven para añadir culpa a nuestro sufrimiento. Sirven para recuperar la capacidad de elegir. Tal vez no podamos modificar el acontecimiento que nos duele, pero sí podemos buscar maneras de impedir que ese dolor se convierta en una fuente de daño para nosotros y para quienes nos rodean.

Como ciudadanos del Reino de Dios, estamos llamados a practicar la justicia, la misericordia y la verdad en medio de circunstancias reales. Miqueas 6:8 resume esa orientación mediante la invitación a practicar la justicia, amar la misericordia y caminar humildemente con Dios. No se trata de una fórmula para conseguir que nuestras peticiones sean respondidas. Es una orientación para vivir. Podemos preguntarnos cómo practicar la justicia en nuestras decisiones, cómo actuar con misericordia sin permitir el abuso y cómo mantener la humildad necesaria para reconocer nuestros errores y nuestras limitaciones. Hay días en los que todo esto parecerá sencillo y otros en los que apenas podremos realizar una pequeña parte. No debemos convertir las herramientas prácticas en nuevas exigencias. Si un día no conseguimos orar, podemos intentarlo al siguiente. Si nos descubrimos dominados por la ansiedad, podemos buscar ayuda. Si reaccionamos mal con alguien, podemos reconocerlo y pedir perdón. **La vida espiritual no consiste en acumular días perfectos, sino en aprender a regresar a la verdad, al amor y a la responsabilidad cada vez que nos desviamos.** También podemos establecer una práctica semanal de revisión. Al final de cada semana, anotemos qué situación sigue sin resolverse, qué aprendimos sobre nuestras reacciones, qué decisiones pudimos tomar y qué ayuda necesitamos buscar. Añadamos una pregunta: ¿Hubo algún momento de alivio, compañía o claridad que habría pasado

por alto si solo hubiera mirado el problema principal? No necesitamos llamar milagro a cada acontecimiento ni convertir una coincidencia en un mensaje secreto. Basta con aprender a reconocer los recursos, las relaciones y las posibilidades que forman parte de nuestra realidad. Quizá el problema permanezca durante meses. Quizá una respuesta llegue de una forma distinta a la que esperábamos. Quizá algunas preguntas nos acompañen durante muchos años. En cualquiera de esos escenarios, todavía podemos construir relaciones significativas, desarrollar nuestras capacidades, servir a otros y encontrar momentos de alegría. No necesitamos esperar a que desaparezca toda incertidumbre para empezar a vivir. **La esperanza no es solamente la expectativa de que mañana todo será diferente; también es la posibilidad de actuar con sentido hoy, aun cuando mañana siga siendo desconocido.** Llegamos así a la pregunta inicial: ¿Cómo puedo seguir confiando en Dios cuando no entiendo lo que está haciendo? Puedo hacerlo sin fingir que comprendo. Puedo presentar mis preguntas con sinceridad, estudiar las Escrituras con atención, examinar las explicaciones que recibo y buscar consejo sensato. Puedo pedir ayuda sin avergonzarme, actuar frente a lo que está bajo mi responsabilidad y reconocer que existen resultados que no dependen de mí. Puedo mantenerme abierto a la esperanza sin exigirle al futuro una garantía que nadie puede ofrecerme. La confianza no siempre se siente como una certeza luminosa. A veces se parece a levantarse después de una noche difícil, preparar el desayuno y cumplir una responsabilidad pendiente. Otras veces consiste en volver a orar después de un período de distancia, pedir ayuda cuando el orgullo nos invita a aislarnos o reconocer que necesitamos cambiar una decisión. Puede expresarse en una conversación honesta, en una búsqueda de atención médica o en la valentía de poner un límite necesario. Lo cotidiano también puede ser el lugar donde nuestra fe adquiere forma. No sabemos por qué algunas respuestas tardan, por qué ciertas pérdidas no pueden revertirse ni por qué determinadas oraciones parecen quedarse sin una respuesta reconocible. La Biblia no elimina todos esos interrogantes, pero nos ofrece palabras para lamentarnos, referencias para discernir y una orientación para vivir con fidelidad. **No nos exige convertir cada sufrimiento en una explicación satisfactoria.** Nos invita a buscar a Dios, practicar el bien, cuidar la vida y caminar con humildad incluso cuando nuestro conocimiento es limitado. Tal vez el silencio que percibes no desaparezca hoy. No necesitas resolver todo este conflicto antes de terminar el día. Puedes comenzar por una oración sincera, una conversación pendiente, una decisión prudente o un gesto de cuidado hacia ti mismo. Puedes dejar de castigarte por no tener todas las respuestas y permitirte avanzar con los recursos que tienes disponibles. El siguiente paso no necesita resolver toda tu historia; basta con que sea verdadero, responsable y compatible con la vida que deseas construir delante de Dios. Ser hijo de Dios no significa vivir sin preguntas. Ser ciudadano de su Reino tampoco significa comprender cada acontecimiento. **Significa orientar nuestra existencia hacia el Padre y procurar que la justicia, la misericordia, la verdad y el amor den forma a nuestras decisiones.** Cuando no entendemos lo que Dios hace, todavía podemos elegir cómo vivir. Y cuando no encontramos palabras para explicar nuestra espera, podemos recordar que la honestidad, la perseverancia y el cuidado mutuo también forman parte de una fe profunda. **Una reflexión para cerrar:** hoy, en lugar de exigirte comprender toda tu situación, pregúntate qué necesitas entregar a Dios, qué puedes hacer responsablemente y a quién puedes permitirle acompañarte. No tienes que responder esas preguntas de una vez. Puedes volver a ellas cada día, con paciencia y sin condenarte por tus dudas. Quizá no obtengas inmediatamente la explicación que buscas, pero puedes aprender a atravesar la incertidumbre sin perder tu dignidad, abandonar el amor ni renunciar al bien que todavía puedes hacer. **La fe, cuando no encuentra respuestas, no necesita fingir que conoce el camino completo: necesita suficiente honestidad para reconocer dónde está y suficiente esperanza para dar el siguiente paso.**

3

Una Comunicación Sincera Con el Padre

Hay momentos en los que una persona desea hablar con Dios, pero no encuentra la manera de hacerlo. Tal vez se sienta en silencio, cierre los ojos e intente ordenar sus pensamientos, esperando que aparezcan las palabras correctas. Sin embargo, cuanto más intenta expresarse bien, más difícil le resulta hablar con naturalidad. Entonces aparece una pregunta silenciosa: ¿Estaré orando como corresponde? **Esa inquietud puede convertir un encuentro que debería ser sincero en un esfuerzo por cumplir con una expectativa.** La oración comienza a cambiar cuando dejamos de pensar que debemos presentarnos ante Dios con una versión mejorada de nosotros mismos. No necesitamos ocultar nuestras contradicciones, disimular nuestros temores ni fabricar una tranquilidad que todavía no tenemos. Si somos hijos de Dios, nuestra relación con el Padre no depende de que logremos parecer fuertes, equilibrados o espiritualmente maduros en cada momento. Podemos acercarnos con la vida tal como está, incluso cuando no nos gusta demasiado lo que encontramos dentro de nosotros. Jesús mostró esta cercanía al enseñar a sus discípulos a dirigirse a Dios como Padre. En Mateo 6:9, la oración comienza con estas palabras: «Padre nuestro»No comienza con una demostración de capacidad, una lista de méritos ni una explicación de por qué merecemos ser escuchados. **Comienza con una relación.** Esto cambia el punto de partida: no hablamos para convencer a Dios de que nos preste atención, sino porque podemos acercarnos a Él desde la confianza de quienes pertenecen a su familia. Pensemos en la diferencia entre conversar con alguien a quien amamos y hablar ante un tribunal. En el segundo caso, medimos cada palabra, anticipamos objeciones y tratamos de evitar cualquier expresión que pueda perjudicarnos. En el primero, podemos explicar lo que nos pasa sin preparar cada frase de antemano. La oración sincera se parece más a esa segunda experiencia. No significa que perdamos el respeto por Dios, sino que comprendemos que el respeto verdadero no necesita convertirse en miedo constante ni en una actuación cuidadosamente ensayada. Esto no quiere decir que cualquier pensamiento, impulso o deseo sea automáticamente correcto. La sinceridad no consiste en declarar que todo lo que sentimos debe convertirse en una norma para nuestra vida. Consiste en reconocer lo que sentimos para poder examinarlo delante de Dios. Podemos admitir los celos sin justificarlos, reconocer el resentimiento sin alimentarlo y confesar una decisión equivocada sin inventar excusas. **La verdad interior no siempre es agradable, pero constituye un punto de partida mucho más firme que la apariencia.** Una oración honesta podría comenzar de una manera sencilla: «Padre, hoy estoy confundido. Sé que necesito tu dirección, pero también reconozco que quiero hacer las cosas a mi manera». Otra podría ser: «Me cuesta confiar en este momento. No quiero fingir que estoy bien»Ninguna de estas expresiones necesita adornos. Su valor está en que nombran una realidad y abren espacio para examinarla. A veces, el primer paso hacia una relación más profunda con Dios no consiste en decir algo extraordinario, sino en **dejar de esconder lo que ya sabemos que está ocurriendo dentro de nosotros.** La identidad de un hijo de Dios modifica la manera de entender la oración. Un hijo no necesita ganarse cada día el derecho a pertenecer a su familia. Puede necesitar corrección, aprender a asumir responsabilidades y reconocer errores, pero su crecimiento no comienza desde la obligación de comprar un lugar. De manera semejante, la oración no debería convertirse en una negociación permanente en la que intentamos acumular méritos para conseguir atención, protección o respuestas favorables. En Lucas 15:11-32, Jesús cuenta la historia de un padre y sus dos hijos. El menor abandona la casa, desperdicia sus recursos y finalmente decide regresar. Cuando todavía está lejos, su padre sale a recibirlo. La historia presenta una imagen poderosa de la disposición del padre a restaurar la relación. El hijo regresa reconociendo su error, pero el padre no lo recibe como un extraño al que debe convencer para permitirle entrar. Lo recibe como alguien cuya relación necesita ser restaurada. Esa escena ayuda a comprender que la sinceridad, el arrepentimiento y la confianza pueden caminar juntos. La parábola también incluye al hijo mayor, que permanece en casa, pero vive desde una lógica de comparación y recompensa. Su cercanía física no le ha permitido comprender el corazón de su padre. Esto nos invita a considerar una posibilidad incómoda: podemos mantener hábitos religiosos, repetir oraciones conocidas y participar en actividades espirituales sin experimentar una verdadera confianza filial. La costumbre no es necesariamente un problema; el problema aparece cuando la costumbre

reemplaza la relación y empezamos a medir nuestra vida por lo que hacemos, en lugar de examinar también desde dónde lo hacemos. Vivir como hijos de Dios significa acercarnos al Padre con confianza y, al mismo tiempo, permitir que esa relación transforme nuestra conducta. No se trata de usar la cercanía como excusa para hacer cualquier cosa, sino de comprender que el amor recibido nos llama a crecer. Cuando oramos, podemos preguntar no solamente qué necesitamos recibir, sino también qué necesitamos reconocer, corregir, aprender o reparar. La oración deja entonces de ser una lista de pedidos y se convierte en un espacio donde nuestra manera de vivir queda abierta a la verdad.

Como ciudadanos del Reino de Dios, tampoco estamos llamados a encerrarnos en nuestras necesidades personales. Jesús enseñó a pedir que el nombre del Padre fuera honrado, que su Reino viniera y que su voluntad se hiciera en la tierra, antes de incluir el pan cotidiano, el perdón y la protección frente al mal (Mateo 6:9-13). El orden de esa oración amplía nuestra perspectiva. Lo que vivimos importa, pero no somos el centro de toda la realidad. Nuestra conversación con Dios también puede incluir a quienes sufren, las decisiones de nuestra comunidad, la justicia, la reconciliación y las responsabilidades que tenemos frente a los demás. Esto resulta especialmente importante cuando sentimos que nuestras oraciones no avanzan. Quizá llevamos mucho tiempo pidiendo que cambie una circunstancia, mientras evitamos reconocer una decisión que sí está en nuestras manos. Podemos pedir una relación más sana y, al mismo tiempo, negarnos a escuchar. Podemos pedir provisión y actuar de manera irresponsable con lo que ya tenemos. Podemos pedir paz mientras alimentamos conversaciones que profundizan el conflicto. La oración no compra resultados ni reemplaza nuestras obligaciones; nos ayuda a colocar nuestras necesidades ante Dios y a discernir cómo debemos responder.

Una práctica sencilla consiste en comenzar cada día con tres preguntas: ¿Qué necesito contarle hoy al Padre?, ¿Qué aspecto de mi conducta necesita atención?, ¿A quién puedo servir de una manera concreta? No hace falta responderlas con discursos extensos. Basta con identificar una realidad y expresarla con honestidad. Por ejemplo: «Padre, me preocupa el dinero que falta. Ayúdame a pensar con claridad y a tomar decisiones responsables. También muéstrame si estoy descuidando a alguien por estar preocupado». Una oración así une confianza, responsabilidad y sensibilidad hacia los demás. Muchas dificultades con la oración nacen de una expectativa que no siempre reconocemos: pensamos que, si encontramos las palabras adecuadas, mantenemos suficiente constancia o demostramos bastante fe, podremos obtener el resultado que deseamos. Desde esa perspectiva, la oración se transforma en una técnica para conseguir que la realidad responda a nuestras preferencias. Cuando las cosas salen bien, creemos que hemos orado correctamente; cuando salen mal, sospechamos que nos faltó fe, dedicación o alguna condición que desconocemos. Jesús cuestionó la idea de que la abundancia de palabras garantiza una mejor respuesta. En Mateo 6:7-8, advierte contra las repeticiones vacías y recuerda que el Padre conoce nuestras necesidades antes de que se las pidamos. La enseñanza no prohíbe toda repetición, porque los seres humanos necesitamos volver sobre asuntos importantes. Nos invita, más bien, a no confundir la cantidad de palabras con la profundidad de la relación. **Una petición repetida puede expresar perseverancia y dolor auténtico; también puede convertirse en un mecanismo ansioso mediante el cual intentamos sentir que tenemos el control.** La oración no funciona como una clave que abre automáticamente una puerta. **Dios no es una fuerza impersonal que responde a combinaciones verbales ni un funcionario que debe aprobar solicitudes cuando cumplimos determinados requisitos.** La Biblia presenta una relación viva en la que existen confianza, petición, escucha, obediencia, espera y misterio. Por eso, orar con sinceridad incluye aceptar que no siempre entenderemos lo que sucede y que algunas respuestas no llegarán de la manera que esperamos. Esto no elimina la libertad de pedir cosas concretas. Podemos pedir trabajo, sanidad, alimento, protección, reconciliación o ayuda para tomar una decisión. No necesitamos disfrazar esas necesidades con expresiones más elevadas. Lo importante es no convertir la petición en una exigencia que determine de antemano cómo debe actuar Dios. La confianza puede decir: «Esto es lo que deseo y por estas razones lo considero importante. Te lo presento con toda honestidad, pero necesito aprender a responder también si el camino es diferente del que imagino». Jesús mismo expresó una tensión semejante en Getsemaní. Ante el sufrimiento que se aproximaba, manifestó su angustia y pidió que, si era posible, pasara de Él aquella hora; al mismo tiempo, expresó su disposición a permanecer fiel al Padre (Marcos 14:32-36). No encontramos allí una persona que niega su temor para demostrar una espiritualidad impecable. Encontramos una expresión real de

angustia, deseo y entrega. Su ejemplo permite comprender que **la confianza no exige dejar de sentir dolor ni llamar bueno a todo lo que nos ocurre.** Cuando una petición no recibe la respuesta esperada, necesitamos evitar conclusiones apresuradas. No podemos afirmar que todo sufrimiento ocurre porque alguien oró mal, que toda enfermedad revela una falta de fe o que cada pérdida es una lección enviada de manera directa por Dios. La propia Biblia presenta personas fieles que atraviesan dificultades profundas y preguntas que permanecen abiertas. El libro de Job, los salmos de lamentación y las experiencias de los primeros discípulos impiden reducir la vida espiritual a una ecuación sencilla de conducta correcta y resultados favorables. Podemos preguntarnos qué está a nuestro alcance, qué ayuda necesitamos buscar y qué actitudes debemos revisar, sin asumir que somos culpables de todo lo que sucede. Una persona que ora por su salud también puede necesitar atención médica. Quien pide justicia puede necesitar asesoramiento, protección o acompañamiento. Quien desea reconciliarse con alguien puede necesitar establecer límites seguros. La oración no compite con las herramientas humanas; puede ayudarnos a utilizarlas con mayor claridad, humildad y responsabilidad. Una conversación real con Dios no se mide por la cantidad de resultados visibles que conseguimos. Se reconoce también en la forma en que atravesamos lo que no entendemos, en la disposición a revisar nuestras decisiones y en la capacidad de continuar amando sin tener todas las respuestas. Esto no significa resignarse pasivamente ante la injusticia ni dejar de pedir cambios. Significa actuar con esperanza sin pretender dominar el futuro. La oración madura no nos convierte en dueños de los acontecimientos; nos ayuda a vivir fielmente en medio de ellos.
Es posible conocer muchas expresiones sobre Dios y, aun así, sentir que ninguna representa lo que llevamos dentro. Tal vez hemos escuchado oraciones hermosas desde la infancia, conocemos pasajes bíblicos y sabemos cómo hablan las personas en ambientes religiosos. Sin embargo, cuando llega el momento de expresar una decepción profunda o un temor personal, esas palabras parecen pertenecer a otra persona. **No necesitamos despreciar las expresiones aprendidas, pero sí recuperar la libertad de hablar desde nuestra experiencia real.** Las palabras heredadas pueden ayudarnos cuando expresan una verdad que hacemos nuestra. Un salmo puede poner nombre a una emoción que no sabíamos explicar; una frase de Jesús puede orientar una decisión; una oración compartida puede sostenernos cuando estamos cansados. El problema no está en repetir palabras, sino en repetirlas sin atención, como si pronunciarlas fuera suficiente para evitar el encuentro interior. Una expresión conocida recupera su profundidad cuando nos detenemos a considerar lo que significa y permitimos que ilumine nuestra situación concreta. Imaginemos que una persona repite cada mañana: «Hágase tu voluntad»Puede decirlo por costumbre mientras piensa en otras cosas, o puede detenerse y reconocer: «Padre, quiero que se haga tu voluntad, pero tengo miedo de perder algo que deseo mucho. Necesito comprender qué parte de este deseo nace del amor y qué parte nace de mi necesidad de controlar». La segunda expresión no tiene necesariamente más palabras, pero incorpora una verdad personal. La oración deja de ser una frase pronunciada desde fuera y se convierte en una decisión que comienza a examinarse desde dentro. También podemos hablar con Dios utilizando un lenguaje cotidiano. No es necesario adoptar un tono solemne ni buscar términos que parezcan más espirituales. Podemos decir: «Estoy cansado»«no sé qué hacer», «me dolió lo que pasó», «gracias por esta persona» o «necesito ayuda para no reaccionar mal». La sencillez no empobrece la oración. A veces, la frase más breve es la que mejor expresa el estado real del corazón. Lo importante es estar presentes en lo que decimos y mantener una disposición honesta a escuchar, reflexionar y responder. Esta manera de orar requiere que dejemos de evaluar constantemente nuestro desempeño. Si cada encuentro termina con la pregunta de si sentimos suficiente emoción, si empleamos las palabras correctas o si experimentamos una cercanía especial, podemos quedar atrapados en una vigilancia agotadora. La oración no es un examen permanente de nuestras sensaciones. Hay días en los que sentiremos paz y otros en los que estaremos distraídos, preocupados o emocionalmente apagados. **La calidad de una relación no depende de que cada encuentro produzca una experiencia intensa.** Conviene distinguir entre sinceridad y espontaneidad absoluta. Ser sincero no significa decir sin pensar cualquier cosa que nos pase por la cabeza. Podemos necesitar tiempo para comprender nuestras emociones antes de expresarlas. También podemos comenzar con una frase sencilla y descubrir, mientras hablamos, que detrás del enojo existe miedo, que detrás de la indiferencia hay decepción o que detrás de una preocupación insistente hay una necesidad de reconocimiento. La oración puede convertirse en un

espacio de autoconocimiento sin dejar de ser una relación dirigida al Padre. En la práctica, podemos tomar una situación específica del día y expresarla en tres movimientos. Primero, nombramos el hecho sin exagerarlo: «Hoy tuve una conversación difícil con mi hermano». Después, reconocemos nuestra reacción: «Me sentí despreciado y respondí con dureza». Finalmente, abrimos una pregunta ante Dios: «Ayúdame a comprender qué debo reparar y cómo puedo hablar con él sin renunciar a la verdad». No estamos intentando producir una sensación determinada. Estamos llevando la vida real a una relación que puede orientar nuestras decisiones. Con el tiempo, esta forma de orar modifica nuestra manera de entender la presencia de Dios. Dejamos de buscar únicamente momentos extraordinarios y empezamos a reconocer que podemos dirigirnos al Padre en medio de las tareas comunes. Una conversación difícil, una alegría inesperada, una decisión pendiente o una preocupación económica pueden convertirse en ocasiones para hablar con Él. No porque todo deba interpretarse como una señal especial, sino porque ninguna parte de nuestra vida necesita quedar excluida de la relación. La pregunta central, entonces, comienza a recibir una respuesta: hacemos de la oración una conversación real cuando dejamos de utilizarla para representar una imagen, controlar los resultados o cumplir una cuota de palabras. Nos acercamos como hijos, presentamos la verdad de nuestra experiencia y permitimos que esa relación alcance también nuestras decisiones. No necesitamos dominar una técnica perfecta. Necesitamos aprender a estar presentes, hablar con honestidad y permanecer disponibles para aquello que la verdad nos invite a cambiar. Hay días en los que nos sentamos a orar y descubrimos que no tenemos palabras. No necesariamente porque hayamos perdido la fe, sino porque estamos cansados, confundidos o atravesando una situación que todavía no conseguimos comprender. Tal vez llevamos semanas preocupados por un familiar, hemos recibido una noticia dolorosa o sentimos que demasiadas responsabilidades se han acumulado al mismo tiempo. Queremos hablar con Dios, pero nuestra mente parece estar llena de ruido y vacía de expresiones. En esos momentos, podemos pensar que necesitamos encontrar una frase adecuada para comenzar. Sin embargo, la incapacidad de expresarnos no significa que debamos alejarnos hasta sentirnos mejor preparados. También podemos acercarnos al Padre desde nuestra limitación. Una oración tan sencilla como «No sé qué decirte, pero necesito estar aquí» puede ser un comienzo verdadero. No resuelve automáticamente el problema, pero reconoce nuestra necesidad y nos permite dejar de fingir que tenemos todo bajo control. Romanos 8:26 afirma que el Espíritu ayuda en nuestra debilidad y que, cuando no sabemos orar como conviene, existe una ayuda que supera nuestra capacidad de expresión. El pasaje no debe utilizarse para imponer una experiencia emocional determinada ni para sugerir que siempre recibiremos una sensación especial. Su importancia está en recordar que nuestra relación con Dios no depende exclusivamente de nuestra habilidad para formular pensamientos completos. Hay límites humanos que no cancelan la posibilidad de acercarnos al Padre. Pensemos en alguien que acaba de perder a una persona amada. Es posible que conozca muchas verdades sobre la esperanza y, aun así, no consiga formular una oración. La pérdida puede ser tan profunda que cualquier explicación parezca pequeña. En lugar de obligarse a encontrar palabras positivas, esa persona puede permanecer en silencio, llorar y reconocer que está sufriendo. No necesita convertir inmediatamente su dolor en una enseñanza ni demostrar que ha aceptado lo ocurrido. A veces, el primer paso consiste sencillamente en dejar de luchar contra la realidad de lo que siente. El silencio puede ser una forma de presencia cuando no se utiliza para escapar de aquello que necesitamos reconocer. Podemos sentarnos unos minutos, respirar con calma y recordar que no tenemos que solucionar todos nuestros problemas durante ese tiempo. Si aparecen pensamientos desordenados, no necesitamos entrar en una pelea con cada uno de ellos. Podemos advertirlos, volver a nuestra intención de estar ante Dios y permitir que la conversación se desarrolle sin exigirle una forma determinada. También es útil escribir cuando hablar resulta difícil. Una hoja puede recibir aquello que todavía no sabemos expresar en voz alta: preguntas, temores, nombres, recuerdos o decisiones pendientes. Podemos comenzar con frases incompletas, como «Padre, lo que más me preocupa es…», «No consigo entender por qué…» o «Me cuesta aceptar que…»No hace falta que el texto sea elegante ni que termine con una conclusión. Su propósito es ayudarnos a reconocer lo que sucede y presentarlo con sinceridad.
Otra posibilidad es utilizar un salmo como punto de partida. Los salmos contienen alegría, confianza, culpa, indignación, temor y desconcierto. En el Salmo 13, por ejemplo, aparece la pregunta insistente de cuánto tiempo durará una situación dolorosa. El salmista no oculta su sensación de abandono ni comienza fingiendo tranquilidad. Parte de una pregunta

difícil y, a lo largo del poema, encuentra una manera de expresar confianza. No todas las personas experimentarán el mismo recorrido, pero el salmo nos recuerda que la Biblia concede espacio a preguntas que no nacen de una fe superficial, sino de una relación que se atreve a hablar con honestidad. Podemos leer un pasaje despacio y detenernos en una frase que describa nuestra experiencia. Después, en lugar de repetirla mecánicamente, la relacionamos con nuestra propia vida. Si leemos «¿Hasta cuándo?»podemos decir: «Padre, esta espera me está agotando»Si encontramos una expresión de gratitud, podemos reconocer algo concreto que todavía valoramos. Si una frase nos resulta ajena, no necesitamos forzarla. La Escritura puede acompañarnos sin obligarnos a fingir sentimientos que no tenemos. Cuando no sepamos qué decir, conviene recordar algo esencial: **la oración no es una competencia verbal.** No tenemos que llenar cada minuto con palabras ni producir una conclusión inspiradora antes de levantarnos. Podemos comenzar con una frase, guardar silencio y continuar más tarde. Podemos regresar varias veces al mismo asunto. Podemos admitir que hoy no encontramos una respuesta. La relación no queda anulada por nuestra dificultad para expresarnos. Aprender a orar incluye aprender a presentarnos incluso cuando no sabemos cómo hacerlo. A muchas personas les cuesta reconocer su enojo delante de Dios. Han aprendido que deben ser agradecidas, mantener una actitud positiva y evitar cualquier expresión que parezca una protesta. Cuando sienten indignación, frustración o resentimiento, intentan corregir sus emociones antes de hablar con el Padre. Como resultado, terminan pronunciando frases tranquilas mientras por dentro continúan discutiendo, reclamando y preguntándose por qué las cosas sucedieron de esa manera. La Biblia ofrece un panorama más amplio. En sus páginas encontramos personas que preguntan, protestan y expresan desconcierto. Job cuestiona con intensidad lo que está viviendo; varios salmos preguntan por qué parece triunfar la injusticia; Habacuc presenta ante Dios su dificultad para comprender la violencia que observa. Estas expresiones no convierten cada interpretación humana en una verdad definitiva, pero muestran que la relación con Dios puede incluir preguntas incómodas. No necesitamos confundir el respeto con la prohibición de expresar nuestro sufrimiento. En el Salmo 10, el salmista pregunta por qué Dios parece mantenerse distante en tiempos de dificultad. Esa pregunta nace de una experiencia concreta: el dolor de observar la opresión y sentir que la justicia tarda. La oración no borra la realidad ni obliga al que sufre a llamarla aceptable. Le permite presentar su percepción, pedir intervención y mantener abierta una conversación que todavía no tiene todas las respuestas. Expresar enojo no significa atribuir a Dios toda responsabilidad por lo que nos ocurre ni aceptar como cierta cualquier conclusión que surja durante la indignación. Podemos decir: «Padre, estoy enojado por lo que pasó. No entiendo por qué tuve que atravesar esto y me cuesta confiar»Después podemos examinar qué sabemos, qué desconocemos y qué necesitamos hacer. La sinceridad abre la puerta al discernimiento; no lo reemplaza. **Una emoción merece ser escuchada, pero no tiene que dirigir automáticamente todas nuestras decisiones.** Es importante distinguir entre el enojo ante una injusticia y el deseo de hacer daño. Si alguien ha sido maltratado, su indignación puede señalar que algo grave ha ocurrido. No sería justo exigirle que silencie ese sentimiento para mantener una apariencia de paz. Sin embargo, tampoco necesitamos alimentar fantasías de venganza ni permitir que el daño recibido determine nuestra identidad. Podemos pedir justicia, protección, verdad y límites claros, mientras solicitamos ayuda para no convertirnos en aquello que nos ha herido. Jesús ofrece una referencia significativa en los relatos de los Evangelios. Al observar la dureza de quienes se oponían a la sanidad de una persona, Marcos 3:5 señala que los miró con enojo y tristeza por la dureza de sus corazones. El texto muestra que el enojo no es necesariamente incompatible con el amor. Puede surgir ante una actitud que desprecia la vida o bloquea la compasión. La cuestión no es fingir que nunca nos indignamos, sino aprender a reconocer qué expresa nuestro enojo y hacia dónde nos conduce. Una práctica útil consiste en separar tres elementos durante la oración. Primero, el hecho: «Mi compañero difundió algo falso sobre mí». Segundo, la emoción y su significado: «Siento rabia y humillación porque considero que se ha dañado mi reputación». Tercero, la respuesta que necesitamos discernir: «Ayúdame a defender la verdad sin mentir, insultar ni actuar por venganza». Este ejercicio no elimina el conflicto, pero permite responder de una manera más consciente. También podemos reconocer el enojo dirigido hacia Dios. Quizá hemos pedido durante mucho tiempo que una situación cambie y sentimos que nuestra petición no ha recibido respuesta. Tal vez observamos el sufrimiento de personas inocentes y no encontramos una explicación que nos satisfaga. Podemos hablar de esa dificultad sin fabricar

una conclusión inmediata. La Biblia contiene espacio para la lamentación, y eso nos permite distinguir entre una pregunta sincera y una declaración definitiva sobre aquello que todavía no comprendemos. Si el enojo se vuelve persistente, afecta nuestras relaciones o está relacionado con experiencias traumáticas, puede ser importante buscar acompañamiento de una persona confiable o de un profesional capacitado. La oración no exige que resolvamos todo en soledad. Pedir ayuda también puede formar parte de una respuesta responsable. No hay contradicción entre hablar con Dios y reconocer que necesitamos un espacio seguro donde ordenar lo ocurrido. Finalmente, debemos recordar que el perdón no significa negar el daño, eliminar las consecuencias ni regresar obligatoriamente a una relación peligrosa. Podemos trabajar para soltar la venganza y, al mismo tiempo, establecer límites. Podemos desear que una persona cambie sin exponernos nuevamente a su violencia. La oración sincera nos ayuda a buscar una respuesta que preserve la verdad, la justicia y la dignidad humana, incluso cuando todavía sentimos enojo. La tristeza necesita espacio. Cuando perdemos algo importante, cuando una relación se rompe o cuando una esperanza se desvanece, es natural que nuestra vida interior se vuelva más lenta. Quizá nos cueste concentrarnos, conversar con otras personas o realizar actividades que antes disfrutábamos. En ese estado, intentar mantener una oración llena de entusiasmo puede añadir una carga innecesaria al dolor que ya experimentamos. La tristeza no es automáticamente una señal de distancia espiritual. Puede expresar que hemos amado, que algo valioso se ha perdido o que estamos enfrentando una realidad difícil. Jesús lloró ante la tumba de Lázaro, según Juan 11:35. El relato no presenta las lágrimas como un fracaso de la confianza. Antes de la resurrección de Lázaro, Jesús se encuentra con personas que sufren y participa de su dolor. Su ejemplo nos recuerda que **el amor no siempre comienza con una explicación; a veces se manifiesta permaneciendo cerca de quienes lloran.** Cuando estamos tristes, podemos hablar con Dios sin exigirnos comprender el sentido de lo ocurrido. «Padre, extraño a esta persona», «me duele que las cosas hayan terminado así» o «no sé cómo comenzar de nuevo» son expresiones suficientes para abrir una conversación. No necesitamos convertir cada pérdida en una lección inmediata ni afirmar que estamos agradecidos por aquello que nos ha herido. Podemos agradecer el bien que existió, lamentar lo que terminó y reconocer que ambas experiencias pueden coexistir. Los salmos de lamentación ofrecen un camino para expresar el dolor sin ocultarlo. El Salmo 42 describe un alma abatida y llena de preguntas. El salmista se habla a sí mismo, recuerda experiencias anteriores y trata de sostener la esperanza mientras reconoce su sufrimiento presente. La esperanza bíblica no exige que la tristeza desaparezca en cuanto pronunciamos una frase de confianza. Puede coexistir con las lágrimas, la incertidumbre y el lento proceso de reconstruir nuestra vida. Una forma práctica de orar en tiempos de tristeza consiste en nombrar aquello que hemos perdido. Podemos decir qué extrañamos, qué planes quedaron interrumpidos y qué aspectos de nuestra vida han cambiado. Después podemos identificar lo que necesitamos hoy, sin intentar resolver todo el futuro: descanso, compañía, ayuda económica, una conversación pendiente o simplemente tiempo para llorar. La oración adquiere así una relación concreta con nuestras necesidades y evita convertirse en una obligación abstracta que nos aleja de la realidad. También es importante no interpretar la ausencia de emociones positivas como una prueba de que Dios se ha alejado. El duelo puede alterar la forma en que percibimos el mundo y reducir nuestra capacidad de experimentar entusiasmo. Si durante una etapa difícil no sentimos la cercanía de Dios, podemos reconocerlo sin convertir esa percepción en una sentencia definitiva. Nuestra experiencia emocional merece atención, pero no siempre ofrece una descripción completa de la realidad. Podemos continuar buscando compañía, apoyo y sentido sin exigirnos sentir algo que hoy no aparece. En algunos casos, la tristeza se prolonga y comienza a afectar de manera intensa el sueño, la alimentación, el trabajo o las relaciones. Si se vuelve abrumadora, aparece desesperanza persistente o resulta difícil realizar las tareas básicas, buscar ayuda profesional puede ser necesario. La vida espiritual no nos obliga a reemplazar la atención psicológica o médica por esfuerzos personales. Recibir tratamiento, hablar con alguien capacitado y aceptar el apoyo de personas cercanas son maneras legítimas de cuidar la vida que hemos recibido. Acompañar a otra persona también exige esta misma sensibilidad. Cuando alguien nos comparte su dolor, no necesitamos responder inmediatamente con una explicación religiosa. A veces, lo más útil es escuchar, permanecer cerca y preguntar qué necesita. La oración por esa persona puede ir acompañada de acciones concretas: llevarle comida, ayudar con una responsabilidad, acompañarla a una consulta o respetar su silencio. **Si afirmamos que hablamos con el Padre, pero ignoramos el sufrimiento que tenemos delante, necesitamos revisar la relación entre nuestras palabras y nuestra conducta.**

La tristeza puede enseñarnos a reconocer nuestra vulnerabilidad, pero no tenemos que romantizarla ni buscarle un propósito obligatorio. Hay pérdidas que dejan preguntas durante mucho tiempo. Podemos seguir viviendo, amando y desarrollando nuestra relación con Dios sin haber encontrado una explicación completa. La oración no siempre nos saca rápidamente del dolor; a veces nos ayuda a atravesarlo sin aislarnos, sin negar lo ocurrido y sin perder la posibilidad de recibir cuidado. La gratitud es una dimensión importante de la oración, pero también puede convertirse en una obligación incómoda si la utilizamos para silenciar las dificultades. Cuando alguien atraviesa una situación dolorosa, decirle que debe agradecer porque otras personas están peor puede aumentar su sensación de culpa. La gratitud verdadera no exige negar el sufrimiento ni establecer una competencia entre dolores. Nos ayuda a reconocer el bien que existe sin fingir que todo está bien. En Lucas 17:11-19, Jesús encuentra a diez personas con una enfermedad de la piel y las envía a presentarse ante los sacerdotes. Durante el camino, los diez quedan limpios, pero solamente uno regresa para expresar agradecimiento. El relato dirige nuestra atención a la respuesta de quien reconoce lo recibido y vuelve para manifestarlo. No se trata de utilizar la gratitud como una moneda para obtener beneficios adicionales, sino de aprender a percibir el bien, reconocer su valor y responder de manera consciente. Podemos practicar la gratitud comenzando por hechos pequeños y específicos. En lugar de repetir de forma automática «gracias por todo», podemos decir: «Gracias por la conversación que tuve hoy con mi hija», «por la persona que me escuchó cuando estaba preocupado» o «por haber encontrado una solución a un problema que parecía complicado». La precisión nos obliga a prestar atención. No estamos intentando convencer a nuestra mente de que todo es maravilloso; **estamos reconociendo que, incluso en días difíciles, pueden existir motivos reales para agradecer.** La gratitud también puede dirigirse a las personas a través de acciones concretas. Si reconocemos que alguien nos ha ayudado, podemos decírselo, devolver un favor cuando sea posible o procurar estar disponibles cuando esa persona lo necesite. Si agradecemos las oportunidades que hemos recibido, podemos utilizarlas de manera responsable y compartir parte de nuestros recursos con quienes tienen menos posibilidades. Una oración de gratitud que transforma nuestra conducta permite que el reconocimiento interior se convierta en una forma visible de amor. Es importante recordar que agradecer no significa atribuir automáticamente a una intervención divina cada acontecimiento favorable ni considerar que quienes sufren han recibido menos amor. Podemos agradecer una recuperación sin concluir que toda persona enferma carece de fe. Podemos celebrar que encontramos trabajo sin asumir que quienes continúan desempleados han cometido algún error espiritual. **La gratitud pierde profundidad cuando se convierte en una explicación simplista de por qué a unas personas les va bien y a otras no.** También podemos agradecer mientras seguimos esperando. Una persona que busca empleo puede reconocer el apoyo de sus amigos sin dejar de preocuparse por sus gastos. Quien atraviesa una enfermedad puede agradecer la atención que recibe y admitir que tiene miedo. Quien vive un conflicto familiar puede valorar los momentos de cercanía que todavía existen sin negar la necesidad de resolver problemas importantes. La gratitud madura no borra la realidad; nos ayuda a percibirla de una manera más completa. Una práctica cotidiana consiste en recordar al final del día tres hechos concretos que merecen reconocimiento. No tienen que ser acontecimientos extraordinarios. Puede tratarse de una comida compartida, una conversación honesta, una decisión responsable o la oportunidad de descansar. Después podemos preguntarnos qué responsabilidad nace de lo recibido. Si agradecemos la paciencia de alguien, quizá necesitamos responder con más consideración. Si agradecemos una oportunidad, podemos pensar cómo aprovecharla. Si agradecemos la ayuda recibida, podemos buscar maneras de ofrecer apoyo a otra persona. La gratitud también puede expresarse en forma de memoria. Recordar una dificultad que hemos atravesado, una persona que nos sostuvo o una decisión que nos ayudó a crecer puede fortalecer nuestra perspectiva en momentos de incertidumbre. Esto no significa que el pasado haya sido fácil ni que debamos idealizarlo. Significa reconocer que nuestra historia contiene más elementos que los problemas actuales. Cuando estamos preocupados, la mente tiende a concentrarse en lo que falta; recordar lo que hemos recibido puede devolvernos una visión más equilibrada. Agradecer, lamentar, pedir y guardar silencio no son formas rivales de oración. Son expresiones diferentes de una relación que incluye la totalidad de la vida. Podemos comenzar una mañana agradeciendo una oportunidad y terminarla reconociendo un enojo. Podemos pedir ayuda mientras lloramos y, más tarde, agradecer el apoyo que recibimos. No necesitamos elegir una emoción permitida y

excluir las demás. La conversación con el Padre puede acompañarnos en todas ellas, ayudándonos a vivir con mayor honestidad, sensibilidad y responsabilidad. Cuando pensamos en la oración, solemos imaginar a una persona que expresa sus necesidades, presenta sus preocupaciones y agradece lo que ha recibido. Todo eso forma parte de la oración, pero una relación en la que solamente hablamos termina convirtiéndose en un monólogo. Si queremos desarrollar una comunicación más profunda con el Padre, también necesitamos aprender a escuchar, aunque esto no significa esperar necesariamente una voz audible, una señal extraordinaria o una respuesta inmediata. Escuchar a Dios puede comenzar con una disposición sencilla: dejar de pensar que ya conocemos todas las respuestas y permitir que nuestra manera de comprender las cosas sea examinada. Cuando oramos por un conflicto, por ejemplo, quizá esperamos que Dios confirme que la otra persona está equivocada. Sin embargo, al reflexionar con honestidad, podemos descubrir que también necesitamos reconocer nuestra responsabilidad. **Esa comprensión no debe presentarse automáticamente como una revelación sobrenatural; puede ser el resultado de examinar nuestra conducta a la luz de la verdad, las enseñanzas de Jesús y las consecuencias de nuestras decisiones.** La Biblia presenta la Palabra de Dios como una referencia fundamental para orientar la vida. En 2 Timoteo 3:16-17 se habla de la utilidad de las Escrituras para enseñar, corregir y formar en una vida justa. Esto significa que nuestra oración puede ir acompañada de una lectura atenta de la Biblia, no para encontrar frases que justifiquen cualquier deseo, sino para comprender mejor el carácter de Dios y examinar nuestras motivaciones. Leer con atención exige observar el contexto, reconocer el género del texto y evitar convertir cada detalle en una instrucción individual dirigida específicamente a nosotros.

Jesús enseñó a amar a Dios y al prójimo, a tratar a los demás con misericordia y a examinar la propia conducta antes de juzgar apresuradamente. Estas enseñanzas ofrecen criterios para evaluar muchas decisiones. Si creemos haber recibido una orientación que nos impulsa a humillar a alguien, manipular a nuestra familia o justificar una injusticia, tenemos razones serias para cuestionarla. Una impresión interior intensa no se vuelve correcta únicamente porque la sentimos con fuerza. La sinceridad espiritual necesita caminar junto con la verdad, la responsabilidad y el discernimiento.

También es útil prestar atención a los hechos. A veces pedimos dirección sobre una oportunidad laboral, una relación o una decisión económica. Podemos orar, estudiar las opciones, conversar con personas sensatas y evaluar las consecuencias previsibles. Si aparecen datos nuevos, conviene considerarlos en lugar de aferrarnos a la primera impresión que tuvimos. La fe no requiere ignorar la realidad. Buscar la voluntad de Dios puede incluir utilizar la razón, escuchar diferentes perspectivas y aceptar que algunas decisiones deben tomarse sin tener certeza absoluta sobre el resultado. El silencio ayuda a crear espacio para esta escucha. Podemos permanecer unos minutos sin formular nuevas peticiones, revisar mentalmente lo que hemos expresado y preguntarnos qué asunto requiere atención. Tal vez recordemos una conversación que necesitamos retomar, una disculpa pendiente o una preocupación que hemos estado evitando. **No es necesario concluir que cada pensamiento surgido en el silencio procede directamente de Dios. Podemos recibirlo como algo que merece ser examinado, contrastado y llevado a la práctica si resulta verdadero y responsable.** Una pregunta especialmente útil es: «¿Qué aspecto de mi manera de vivir necesita cambiar a la luz de lo que estoy comprendiendo?». Esta pregunta desplaza la oración desde la búsqueda constante de señales hacia la disposición a responder. Quizá necesitamos escuchar más, dejar de reaccionar impulsivamente, pedir perdón o reconocer que no podemos resolver solos una situación. La escucha se vuelve concreta cuando produce una decisión razonable, una actitud diferente o una mayor disposición a actuar con justicia. Debemos aceptar, además, que no siempre encontraremos una respuesta clara. Hay decisiones para las que existen varias opciones razonables, situaciones que dependen de otras personas y acontecimientos cuyo desenlace no podemos prever. No es necesario inventar una señal para eliminar la incertidumbre. Podemos reunir la información disponible, pedir consejo, considerar los principios bíblicos relevantes y tomar la mejor decisión que podamos, manteniendo la humildad para corregir el rumbo si aparecen nuevos elementos. La oración deja entonces de ser un intento de descifrar mensajes secretos y se convierte en una relación que forma nuestro criterio. Aprendemos a escuchar mediante la atención, el examen interior, la Escritura, el consejo responsable y la observación de la realidad. No controlamos cada respuesta, pero podemos cultivar una disposición más profunda para reconocer lo verdadero y actuar de acuerdo con ello. Esa es una forma práctica de

escuchar al Padre en medio de una vida llena de decisiones. Una de las dificultades más delicadas de la vida espiritual consiste en interpretar lo que sentimos. Podemos experimentar una idea con tanta intensidad que lleguemos a creer que necesariamente viene de Dios. En otras ocasiones, sentimos miedo y lo interpretamos como una advertencia, o experimentamos entusiasmo y lo confundimos con una confirmación. Las emociones aportan información importante, pero no son infalibles. Necesitamos aprender a escucharlas sin entregarles automáticamente la autoridad sobre nuestras decisiones. Supongamos que una persona considera abandonar su trabajo porque ha tenido una discusión con su jefe. Después de orar, siente un fuerte deseo de renunciar inmediatamente y piensa que esa intensidad demuestra que ha recibido una dirección definitiva. Sin embargo, todavía desconoce sus posibilidades económicas, no ha evaluado otras oportunidades y está reaccionando bajo el impacto de la discusión. **En ese contexto, sería prudente no convertir la intensidad emocional en una orden.** Puede tomar distancia, examinar la situación, buscar consejo y decidir cuando tenga una perspectiva más amplia. La Biblia invita a examinar y discernir. En 1 Tesalonicenses 5:21 aparece la indicación de examinarlo todo y retener lo bueno. Aunque el contexto inmediato trata de la vida de la comunidad y de cómo recibir determinadas expresiones, el principio recuerda la importancia de no aceptar algo sin evaluarlo. La vida espiritual no nos exige apagar el pensamiento crítico. Nos invita a utilizarlo de manera honesta, sin creer que nuestra primera interpretación siempre es correcta. Podemos considerar varios criterios antes de tomar una decisión importante. ¿Es compatible con las enseñanzas de Jesús sobre el amor, la verdad y la justicia? ¿Respeta la dignidad y la libertad de las personas involucradas? ¿Estoy considerando los hechos o solamente aquello que confirma lo que deseo? ¿Puedo explicar mis razones con claridad a alguien sensato y confiable? ¿Estoy dispuesto a reconocer un error si aparecen pruebas nuevas? Estas preguntas no ofrecen una fórmula infalible, pero ayudan a reducir el riesgo de justificar decisiones impulsivas con un lenguaje espiritual. También conviene observar los frutos de una interpretación a lo largo del tiempo. Una idea que alimenta la mentira, la crueldad, la arrogancia o el desprecio hacia los demás merece ser examinada con especial cuidado. Esto no significa que toda decisión correcta resulte cómoda ni que toda experiencia difícil sea equivocada. A veces, actuar con justicia exige afrontar una conversación dolorosa, abandonar una ventaja injusta o establecer un límite que otros no recibirán bien. El criterio no es evitar cualquier incomodidad, sino valorar la verdad y las consecuencias morales de nuestras acciones. Otro aspecto importante es **la diferencia entre convicción y culpa destructiva.** La convicción suele permitirnos identificar una conducta concreta y reconocer qué podemos hacer para repararla. Por ejemplo: «Mentí en esta conversación y necesito corregir lo que dije»La culpa destructiva, en cambio, puede convertirse en una acusación global: «Soy una persona sin valor y nunca podré hacer nada bien»La primera puede abrir un camino de responsabilidad; la segunda nos encierra en una condena que dificulta actuar. La oración puede ayudarnos a reconocer los errores sin destruir nuestra dignidad. No debemos confundir tampoco una sensación persistente de temor con una advertencia divina. Las experiencias de ansiedad pueden hacer que imaginemos peligros constantes, anticipemos desenlaces negativos o sintamos que debemos revisar una decisión una y otra vez. En esos casos, buscar apoyo psicológico puede ayudarnos a distinguir entre una preocupación razonable y un ciclo de temor que necesita atención. La fe no exige obedecer cada pensamiento angustiante. Podemos aprender a examinarlo con calma y recurrir a herramientas adecuadas para recuperar equilibrio. Una práctica útil consiste en escribir una decisión importante y dividir la reflexión en tres partes: hechos comprobables, emociones presentes y opciones disponibles. Después podemos anotar los principios bíblicos que consideramos relevantes, las personas que podrían verse afectadas y las consecuencias previsibles de cada alternativa. Finalmente, podemos orar para actuar con honestidad, valentía y humildad. **Este procedimiento no sustituye la relación con Dios; nos ayuda a tomarla en serio sin renunciar a la responsabilidad de pensar.** La madurez espiritual no consiste en tener una certeza extraordinaria sobre cada asunto. Consiste también en reconocer nuestros límites, aceptar el consejo adecuado y corregir el rumbo cuando descubrimos que nos hemos equivocado. Podemos vivir confiando en el Padre sin afirmar que conocemos de antemano todos sus propósitos. Esa combinación de confianza y humildad permite tomar decisiones con responsabilidad, sin convertir nuestras preferencias personales en órdenes incuestionables.

La oración y la lectura bíblica pueden enriquecerse mutuamente. La oración nos permite presentar nuestra experiencia ante Dios, mientras que la Escritura nos ofrece relatos, enseñanzas, preguntas y principios que amplían nuestra perspectiva. Cuando las mantenemos separadas, podemos caer en dos extremos: hablar sin permitir que ninguna verdad cuestione nuestras ideas, o leer textos sin relacionarlos con la vida concreta que necesitamos comprender. No es necesario leer grandes cantidades para comenzar. **Un pasaje breve, leído con atención, puede ofrecer más material para reflexionar que varios capítulos recorridos apresuradamente.** Podemos elegir una historia de Jesús, una enseñanza, un salmo o un fragmento de una carta del Nuevo Testamento. Lo importante es prestar atención a lo que el texto dice realmente, en lugar de buscar únicamente una frase que confirme nuestra opinión. Un método sencillo consiste en formular cuatro preguntas. ¿Qué está ocurriendo en el pasaje? ¿Qué muestra sobre el carácter de Dios, la conducta humana o la vida en comunidad? ¿Qué parte cuestiona o ilumina mi situación actual? ¿Qué respuesta concreta puedo considerar hoy? Estas preguntas ayudan a relacionar la lectura con la vida sin forzar cada texto para convertirlo en una predicción personal. Por ejemplo, al leer la parábola del buen samaritano en Lucas 10:25-37, podemos observar que Jesús desplaza la discusión desde la definición abstracta del prójimo hacia una acción concreta de misericordia. Después podemos preguntarnos quién necesita hoy nuestra atención, a quién hemos aprendido a ignorar o qué prejuicio dificulta que ayudemos a alguien. La oración podría expresarse así: «Padre, ayúdame a reconocer a la persona que estoy pasando por alto y a responder de una manera que no se quede solamente en buenas intenciones». Si leemos Mateo 5:43-48, donde Jesús cuestiona la lógica de amar únicamente a quienes nos aman, podemos examinar nuestros límites y reacciones. No significa permitir abusos ni renunciar a la protección necesaria. **Significa preguntarnos si estamos dejando que el odio determine nuestra conducta y qué respuesta preserva la verdad sin convertir al otro en alguien cuya dignidad ya no importa.** La lectura se transforma así en una conversación que incluye tanto nuestras convicciones como nuestras dificultades reales. Es importante respetar el contexto de cada pasaje. Un relato histórico no siempre constituye una orden para repetir exactamente lo que hizo un personaje. Una poesía utiliza imágenes que no deben interpretarse todas de manera literal. Una carta responde a circunstancias particulares que necesitamos conocer para comprender su propósito. Si una expresión nos resulta difícil, podemos consultar otras traducciones, revisar el contexto y conversar con personas que estudian seriamente la Biblia. **La honestidad intelectual también forma parte de una relación sincera con Dios.** Tampoco necesitamos utilizar cada lectura para encontrar una instrucción inmediata. A veces, un texto amplía nuestra comprensión del sufrimiento, nos ayuda a reconocer la complejidad de una situación o nos recuerda un principio que necesitaremos más adelante. Podemos permanecer con una pregunta sin resolverla en el mismo momento. La lectura atenta forma nuestra manera de pensar con el tiempo, y no todas sus consecuencias aparecen de inmediato. Un cuaderno puede servir para registrar una frase del pasaje, una pregunta que nos haya despertado y una respuesta que deseemos poner en práctica. Conviene diferenciar lo que el texto dice de lo que nosotros interpretamos, para evitar atribuir a la Biblia conclusiones que no aparecen realmente en ella. También podemos anotar qué aspectos continúan siendo difíciles de comprender. Reconocer una pregunta pendiente es preferible a fabricar una respuesta segura solamente para terminar la reflexión. La lectura bíblica no necesita convertirse en una carrera para completar capítulos ni en una prueba de disciplina personal. Puede ser un encuentro pausado con una historia, una enseñanza o una pregunta. Si un día no conseguimos concentrarnos, podemos leer menos y reflexionar con mayor atención. Si un pasaje nos conmueve, podemos detenernos. Si nos incomoda, podemos investigar por qué. La finalidad no es acumular información religiosa, sino permitir que la verdad examine nuestras ideas, fortalezca nuestra comprensión y oriente nuestra manera de vivir. Muchas personas desean reconocer la presencia de Dios en sus actividades diarias. Buscan orientación en una decisión, consuelo durante una dificultad o una comprensión más profunda de lo que están viviendo. Ese deseo puede ser valioso, pero también puede llevarnos a interpretar cada coincidencia como una señal específica. Si vemos un número repetido, escuchamos una frase inesperada o encontramos a alguien en el momento preciso, podemos sentir la tentación de concluir que hemos recibido una instrucción inequívoca. La Biblia contiene relatos de acontecimientos extraordinarios, **pero eso no significa que debamos interpretar cada detalle cotidiano como un mensaje codificado.** La vida incluye coincidencias, decisiones humanas, procesos naturales y circunstancias

que no comprendemos por completo. No necesitamos negar la posibilidad de que Dios actúe de maneras que superan nuestra comprensión; tampoco necesitamos afirmar que conocemos la intención divina detrás de cada acontecimiento. **La humildad permite mantener abierta la pregunta sin convertir una impresión personal en una certeza absoluta.** Podemos reconocer oportunidades para hacer el bien sin llamarlas necesariamente señales sobrenaturales. Si encontramos a alguien que necesita ayuda, tenemos una razón concreta para considerar cómo responder. Si una conversación nos permite aclarar un malentendido, podemos aprovecharla. Si descubrimos información que modifica una decisión, podemos evaluarla. En todos estos casos, la oración puede ayudarnos a actuar con atención, gratitud y responsabilidad, sin necesidad de atribuir un significado secreto a cada circunstancia. Jesús enseñó a reconocer la importancia de los frutos. En Mateo 7:16-20 utiliza la imagen de los árboles y sus frutos para hablar de cómo evaluar a las personas por lo que producen. Aunque el pasaje se refiere específicamente al discernimiento de quienes se presentan como profetas, su imagen recuerda que las afirmaciones deben examinarse a la luz de sus consecuencias. En nuestra vida, esto nos invita a valorar si una interpretación nos lleva a actuar con mayor verdad, misericordia, justicia y responsabilidad, sin asumir que esos resultados por sí solos demuestran de manera automática un origen sobrenatural. También podemos aprender a percibir momentos de quietud, belleza o agradecimiento sin exigirles una explicación extraordinaria. Una caminata, una conversación con un amigo, el cuidado de un familiar o la posibilidad de comenzar de nuevo pueden despertar en nosotros una conciencia más profunda de la vida recibida. Podemos agradecer esos momentos y relacionarlos con nuestra confianza en el Padre, sin tener que demostrar que fueron organizados específicamente para transmitirnos una instrucción particular. Cuando necesitemos tomar una decisión, es preferible combinar oración, reflexión y acción responsable. Podemos pedir claridad, reunir información, escuchar consejo y establecer un plazo razonable para decidir. Si no recibimos una sensación especial, no significa que debamos permanecer inmóviles. Hay situaciones en las que varias opciones son compatibles con los principios bíblicos y la decisión depende de nuestras responsabilidades, capacidades y circunstancias. En esos casos, actuar con prudencia y estar dispuestos a corregir el rumbo puede ser más sensato que esperar indefinidamente una señal definitiva. **Conviene tener especial cuidado cuando alguien utiliza la idea de una revelación para controlar a otra persona.** Ninguna afirmación de autoridad espiritual debería utilizarse para exigir obediencia ciega, justificar abusos, apropiarse de recursos ajenos o impedir que alguien haga preguntas. Una relación sana permite examinar las afirmaciones, buscar consejo independiente y establecer límites. La confianza en Dios no obliga a renunciar al juicio personal ni a entregar a otra persona el control de nuestra conciencia. Reconocer a Dios en la vida cotidiana puede consistir, entonces, en vivir despiertos a las oportunidades de amar, actuar con justicia, agradecer lo recibido y asumir nuestras responsabilidades. No necesitamos convertir cada acontecimiento en un acertijo. Podemos orar por sabiduría, examinar lo que sucede y responder de la mejor manera posible. La profundidad espiritual no se mide por la cantidad de señales que creemos descubrir, sino también por la calidad de nuestras decisiones y por la forma en que tratamos a las personas que comparten nuestra vida. Una de las dificultades más comunes de la oración aparece cuando intentamos convertirla en un hábito y, poco a poco, comenzamos a vivirla como una obligación. Nos proponemos orar todos los días, establecemos un horario y empezamos con entusiasmo. Sin embargo, después de algunas semanas, aparecen el cansancio, las responsabilidades y los días en los que no sentimos deseos de detenernos. **Si interpretamos cada interrupción como un fracaso espiritual, la oración puede terminar asociada con culpa en lugar de confianza.** La constancia es importante, pero necesitamos comprender qué significa. No consiste en cumplir una cuota para demostrar que somos buenos hijos de Dios. Consiste en desarrollar una relación a la que regresamos porque reconocemos su valor. En cualquier relación importante, la cercanía se construye con tiempo, atención y disposición. No todos los encuentros tienen la misma profundidad, y no todos los días contamos con la misma energía. La continuidad nace cuando dejamos de exigirnos experiencias extraordinarias y aprendemos a valorar la presencia sencilla. En Mateo 6:6, Jesús habla de entrar en un lugar apartado, cerrar la puerta y orar al Padre en lo secreto. La enseñanza destaca la intimidad frente a la necesidad de exhibir nuestra espiritualidad ante los demás. Podemos aplicar ese principio buscando un espacio en el que nos resulte posible estar presentes sin preocuparnos por impresionar a nadie. No tiene que ser una habitación especial ni

un ambiente perfecto. **Puede ser un rincón de la casa, un momento de la mañana o unos minutos antes de dormir, según nuestras circunstancias.** Es útil comenzar con un compromiso pequeño y realista. Si llevamos mucho tiempo sin una práctica estable, quizá cinco minutos diarios sean más adecuados que intentar dedicar una hora desde el primer día. La brevedad no convierte la oración en algo superficial. Cinco minutos de atención sincera pueden ayudarnos a establecer una relación más constante que un horario demasiado exigente que abandonamos al poco tiempo. Cuando el hábito se fortalezca, podremos ampliar el tiempo si realmente nos ayuda. También necesitamos distinguir entre un hábito que sostiene la relación y una rutina que la vacía. El hábito nos recuerda que queremos detenernos, escuchar y hablar con el Padre. La rutina vacía aparece cuando cumplimos el procedimiento sin prestar atención a su sentido y nos preocupa más terminar que estar presentes. Sin embargo, no debemos juzgar toda oración repetitiva de manera negativa. Hay momentos en los que repetir una frase conocida nos ayuda a mantenernos cerca de aquello que valoramos. La diferencia está en si las palabras siguen expresando una intención consciente o se han convertido en un acto realizado sin ninguna atención. Podemos recuperar el sentido de una práctica preguntándonos periódicamente qué estamos haciendo y por qué. ¿Este horario me ayuda a estar más atento a Dios y a mi vida? ¿He convertido la oración en otra tarea con la que intento demostrar mi valor? ¿Necesito modificar la duración, el lugar o la forma de expresarme? Revisar estas preguntas no significa abandonar la constancia. Significa cuidar el propósito para que la práctica continúe sirviendo a la relación. Cuando un día no podamos orar como habíamos previsto, podemos retomar al siguiente sin convertir la interrupción en una condena. No necesitamos compensar el tiempo perdido con una sesión más larga ni castigarnos con exigencias adicionales. Podemos simplemente regresar: «Padre, estos días estuve distraído y ocupado. Quiero volver a dedicarte un momento y prestar atención a lo que estoy viviendo». La capacidad de regresar sin dramatizar cada interrupción es una parte importante de la madurez. La constancia también puede desarrollarse mediante pequeños momentos distribuidos a lo largo del día. Podemos comenzar la mañana presentando nuestras preocupaciones, detenernos antes de una conversación difícil y agradecer por la noche algo que hayamos recibido. Estas pausas no tienen que reemplazar el tiempo apartado; pueden complementarlo. Nos recuerdan que nuestra relación con el Padre no queda encerrada en un horario, sino que acompaña las decisiones, los encuentros y las responsabilidades de la vida cotidiana. Para desarrollar una vida de oración sostenible, conviene contar con una estructura flexible. La estructura nos ayuda cuando no sabemos cómo comenzar, pero no debería convertirse en una regla rígida que nos impida expresarnos con libertad. Podemos utilizar cuatro movimientos sencillos: reconocer nuestra presencia ante Dios, expresar lo que vivimos, escuchar y examinar, y responder con una acción concreta. No es necesario recorrerlos todos de la misma manera cada día. Son orientaciones, no requisitos que debamos cumplir para que la oración sea válida.

El primer movimiento consiste en detenernos. Antes de comenzar a hablar, podemos dejar a un lado el teléfono, buscar una posición cómoda y respirar con tranquilidad. No estamos intentando vaciar la mente por completo ni alcanzar un estado especial. Simplemente reconocemos que durante unos minutos queremos prestar atención. Podemos comenzar diciendo: Padre, estoy aquí. Quiero hablar contigo sobre lo que estoy viviendo». Si aparecen distracciones, regresamos a nuestra intención sin reprocharnos cada pensamiento. El segundo movimiento es expresar la realidad. Podemos preguntarnos qué nos preocupa, qué agradecemos, qué nos alegra y qué necesitamos reconocer. Conviene hablar de situaciones concretas, en lugar de intentar producir una conversación perfecta. «Estoy preocupado por la reunión de mañana», «me dolió lo que dijo mi amigo» o «me siento agradecido por la ayuda que recibí» son comienzos suficientes. Si una emoción resulta difícil de nombrar, podemos admitirlo: «Sé que algo me está afectando, pero todavía no entiendo exactamente qué es». El tercer movimiento consiste en guardar un espacio para escuchar y reflexionar. Podemos recordar una enseñanza de Jesús, leer un pasaje breve de la Biblia o preguntarnos qué necesitamos considerar con mayor honestidad. No tenemos que esperar una voz interior que nos entregue una respuesta definitiva. Basta con examinar nuestras motivaciones, reconocer los hechos y considerar qué principios pueden orientar nuestra conducta. Si surge una idea importante, podemos anotarla y revisarla antes de convertirla en una decisión. El cuarto movimiento nos lleva a responder. Quizá necesitamos pedir disculpas, preparar una conversación, realizar una llamada, organizar nuestras finanzas o solicitar ayuda. También puede ocurrir que la respuesta más sensata sea descansar y retomar un

asunto cuando tengamos más claridad. La oración no queda completa únicamente porque hemos expresado nuestros pensamientos. Su profundidad se manifiesta también cuando lo que reconocemos ante Dios empieza a influir en nuestra manera de vivir. Podemos utilizar este ritmo durante cinco o diez minutos. Algunos días necesitaremos dedicar casi todo el tiempo a expresar una preocupación. Otros días podremos leer un pasaje y reflexionar con calma. Si atravesamos una situación especialmente difícil, quizá necesitemos hablar durante más tiempo o buscar acompañamiento. La estructura debe adaptarse a la vida real, no obligarnos a encajar toda experiencia en una duración determinada. Una vez por semana, puede ser útil revisar lo que hemos estado viviendo. Podemos recordar las peticiones que presentamos, identificar cuáles necesitan una acción concreta y reconocer si alguna preocupación ha cambiado. También podemos observar patrones: situaciones que despiertan repetidamente nuestro enojo, decisiones que seguimos evitando o relaciones que requieren más atención. Esta revisión no pretende llevar un registro de méritos espirituales. **Su propósito es ayudarnos a vivir con mayor conciencia y a reconocer dónde necesitamos actuar.** Si compartimos la vida con otras personas, podemos encontrar maneras sencillas de integrar la oración en nuestras relaciones, siempre que exista libertad y respeto. Una familia puede agradecer brevemente antes de comer, una pareja puede conversar sobre sus preocupaciones y una comunidad puede dedicar tiempo a escuchar a quienes atraviesan dificultades. Estas prácticas son valiosas cuando favorecen la sinceridad y el cuidado mutuo, no cuando se utilizan para vigilar, comparar o imponer una determinada forma de espiritualidad. Hay períodos en los que oramos y, aun así, las circunstancias permanecen iguales. Seguimos esperando un empleo, una mejoría en nuestra salud, la reconciliación con alguien o una respuesta que no llega. Quizá hemos pedido durante meses y sentimos que nuestras palabras no producen ninguna diferencia. En esos momentos, resulta comprensible preguntarnos para qué continuar hablando con Dios si la situación no cambia.

No debemos responder a esa pregunta con promesas que la Biblia no garantiza. No podemos afirmar que toda petición será concedida en el plazo que deseamos ni que una cantidad suficiente de oración obligará a cambiar las circunstancias. Jesús enseñó a perseverar en la oración mediante distintas parábolas, entre ellas la de la viuda persistente en Lucas 18:1-8. El relato destaca la importancia de no desanimarse, pero no convierte la perseverancia en una fórmula mecánica para obtener cualquier resultado. Perseverar puede significar continuar presentando una necesidad sin dejar de actuar responsablemente. Si buscamos empleo, podemos seguir orando mientras mejoramos nuestras solicitudes, pedimos orientación y exploramos nuevas oportunidades. **Si deseamos restaurar una relación, podemos expresar nuestra disposición a dialogar sin intentar controlar la respuesta de la otra persona.** Si atravesamos una enfermedad, podemos mantener la esperanza y, al mismo tiempo, recibir atención médica, aceptar los límites del tratamiento y buscar apoyo para afrontar el proceso. En ocasiones, la oración nos ayuda a descubrir que estamos intentando modificar algo que no depende enteramente de nosotros. Podemos desear que otra persona cambie, que una oportunidad aparezca o que el pasado hubiera sido diferente. Es legítimo expresar esos deseos, pero necesitamos distinguirlos de las decisiones que sí están en nuestras manos. No podemos obligar a alguien a perdonarnos, garantizar el resultado de una entrevista ni deshacer una pérdida. Podemos, en cambio, revisar nuestra conducta, prepararnos mejor, pedir ayuda y elegir cómo responder a lo que ocurre. Esto no significa que toda respuesta deba buscarse dentro de nosotros. Algunas situaciones requieren cambios externos, intervención de otras personas o acciones colectivas. Ante la injusticia, por ejemplo, no basta con aprender a aceptar emocionalmente lo sucedido. Puede ser necesario denunciar, proteger a alguien, buscar asesoramiento o participar en iniciativas que promuevan una solución. La oración puede fortalecer nuestra determinación para actuar, pero no debería convertirse en una excusa para dejar intacto aquello que tenemos la posibilidad y la responsabilidad de cambiar. También necesitamos reconocer que existen preguntas que permanecen abiertas. La Biblia no ofrece una explicación sencilla para cada sufrimiento individual. En algunos casos, podemos comprender mejor una situación con el paso del tiempo; en otros, quizá nunca encontremos una respuesta que nos satisfaga por completo. La fe no elimina la incertidumbre humana. Nos permite seguir buscando el bien y viviendo con responsabilidad sin exigir que todas las preguntas queden resueltas antes de continuar. Cuando sintamos que no ocurre nada, podemos revisar tres aspectos. Primero, qué resultado estamos esperando y si depende enteramente de nosotros. Segundo, qué acciones responsables podemos realizar mientras esperamos. Tercero, qué apoyo necesitamos para atravesar la situación sin

aislarnos. Estas preguntas no sustituyen nuestra petición al Padre. **Nos ayudan a evitar que la espera se convierta en inmovilidad, culpa o desesperación.** Podemos continuar diciendo: «Padre, esto sigue doliéndome. Todavía deseo que cambie y no sé cuánto tiempo tendré que esperar. Ayúdame a hacer lo que me corresponde, a recibir apoyo cuando lo necesite y a no perder mi capacidad de amar mientras atravieso esta situación». Una oración así no pretende resolver el misterio. Reconoce la dificultad, mantiene abierta la relación y nos orienta hacia una respuesta concreta para el presente. La profundidad de la oración no puede evaluarse solamente por lo que sentimos durante unos minutos a solas. También necesitamos observar qué sucede con nuestra manera de tratar a las personas. Si hablamos con el Padre sobre el amor, pero nos volvemos cada vez más indiferentes ante el sufrimiento ajeno, hay una contradicción que merece atención. Si pedimos paciencia, pero utilizamos nuestras palabras para humillar, necesitamos examinar la distancia entre lo que expresamos y la manera en que vivimos. En Mateo 22:37-40, Jesús relaciona el amor a Dios con el amor al prójimo y presenta ambos como principios fundamentales. Esta relación impide separar la vida espiritual de la conducta cotidiana. Nuestra oración puede ayudarnos a reconocer que otras personas tienen necesidades, temores y dignidad, incluso cuando no comparten nuestras opiniones o no responden como esperamos. Hablar con Dios no debería encerrarnos en una preocupación exclusiva por nuestro bienestar. También puede ampliar nuestra capacidad de escuchar, comprender y actuar con justicia. Pensemos en alguien que ora cada día por la unidad de su familia. Si durante esas mismas jornadas evita conversar, utiliza el silencio como castigo o insiste en tener siempre la razón, necesita revisar su participación en el conflicto. Tal vez no pueda resolverlo por sí solo, porque una relación depende de varias personas. Sin embargo, puede comenzar por reconocer sus propias reacciones, escuchar sin interrumpir y expresar sus límites sin recurrir a la agresión. La oración se vuelve concreta cuando influye en las decisiones que están a nuestro alcance. Algo semejante ocurre con la preocupación por quienes viven en condiciones difíciles. Podemos presentar ante Dios a las personas que sufren pobreza, violencia, soledad o exclusión. Esa oración puede ayudarnos a mantenerlas presentes en nuestra conciencia, pero también puede llevarnos a preguntar qué acciones son posibles. Tal vez podamos colaborar con una organización responsable, acompañar a alguien que está solo, compartir recursos o participar en iniciativas que defiendan la dignidad humana. No toda necesidad puede resolverse individualmente, pero reconocer nuestros límites no significa que debamos permanecer indiferentes. También necesitamos aprender a orar por quienes nos resultan difíciles sin convertir esa práctica en una forma encubierta de superioridad. Podemos pedir que una persona cambie y, al mismo tiempo, reconocer que nosotros también necesitamos revisar actitudes. Podemos desear que se haga justicia sin disfrutar de la humillación del otro. Podemos establecer límites firmes sin negar que la otra persona sigue siendo humana. Esta manera de orar no elimina los desacuerdos ni obliga a restablecer vínculos dañinos; **nos ayuda a responder sin entregar nuestra conciencia al resentimiento.** La oración también puede transformar nuestra relación con nosotros mismos. Si nos acercamos al Padre desde la verdad, aprendemos a reconocer nuestras limitaciones sin convertirlas en una condena permanente. Podemos admitir que nos equivocamos, reparar lo que sea posible y desarrollar capacidades que todavía necesitamos. La humildad no consiste en despreciarnos, sino en comprender que no somos infalibles y que podemos seguir creciendo. Esa disposición hace más fácil aceptar correcciones, recibir ayuda y reconocer el valor de otras personas. Con el tiempo, quizá descubramos que nuestras peticiones comienzan a cambiar. Seguiremos pidiendo por necesidades concretas, pero también preguntaremos cómo podemos actuar con mayor sabiduría, qué responsabilidad estamos evitando o de qué manera podemos servir mejor. No porque nuestras necesidades hayan dejado de importar, sino porque hemos ampliado la comprensión de nuestra vida. Como hijos de Dios y ciudadanos de su Reino, no vivimos únicamente para obtener beneficios personales; también somos llamados a contribuir al bien de quienes nos rodean. Esto no significa medir la calidad de la oración por la cantidad de buenas obras que conseguimos realizar. Hay personas enfermas, ancianas o atravesando circunstancias que limitan mucho su actividad. Su vida de oración no vale menos por no poder emprender grandes acciones. A veces, una conversación, una palabra de consuelo o la disposición de recibir ayuda representan todo lo que una persona puede ofrecer en una etapa determinada. La transformación debe comprenderse desde la realidad de cada uno, no desde comparaciones que producen culpa.

Lo esencial es que la relación con el Padre nos mantenga abiertos a la verdad y al amor. Si nuestras palabras nos ayudan a escuchar mejor, reconocer errores, actuar con justicia y cuidar de quienes necesitan apoyo, la oración está encontrando un lugar concreto en nuestra vida. No necesitamos anunciar constantemente lo que hacemos ni demostrar que somos más espirituales que otros. Podemos vivir con sencillez, procurando que nuestra confianza en Dios se exprese en decisiones reales y en una manera más humana de relacionarnos. Después de considerar todo lo anterior, quizá la pregunta sea cómo comenzar sin convertir estas ideas en una nueva lista de obligaciones. La respuesta puede ser más sencilla de lo que imaginamos. No necesitamos esperar al próximo lunes, a una etapa de mayor tranquilidad ni a sentirnos completamente preparados. Podemos comenzar hoy con unos minutos de honestidad, utilizando las palabras que tengamos disponibles y aceptando que nuestra práctica se irá desarrollando con el tiempo. Busca un momento razonablemente tranquilo. No hace falta que todo esté en silencio ni que hayas terminado todas tus responsabilidades. Aparta unos minutos y reconoce que deseas hablar con el Padre. Puedes comenzar con una frase sencilla: «Padre, quiero aprender a hablar contigo de verdad. No quiero limitarme a repetir palabras sin pensar, pero tampoco sé siempre cómo expresarme. Ayúdame a comenzar desde la vida que tengo hoy». Después, identifica una sola cosa que necesites presentar. Puede ser una preocupación, una alegría, una pregunta, un enojo o una decisión pendiente. No intentes hablar de todos los asuntos de tu vida al mismo tiempo. Elige aquello que hoy necesita más atención y descríbelo con claridad. Si estás triste, reconoce tu tristeza. Si estás agradecido, expresa por qué. Si has cometido un error, nómbralo sin justificarlo ni destruirte con acusaciones. Si no sabes qué sientes, puedes comenzar por admitir esa confusión.

A continuación, permanece un momento en silencio. No necesitas producir una respuesta inmediata ni interpretar cada pensamiento como una señal. Pregúntate qué sabes realmente sobre la situación, qué aspectos necesitas comprender mejor y qué principios de las enseñanzas de Jesús pueden ayudarte a responder. Si lo consideras útil, lee un pasaje breve de la Biblia y observa qué ilumina, qué cuestiona y qué preguntas deja abiertas. No busques una solución artificialmente rápida. Finalmente, considera una acción pequeña que puedas realizar. Tal vez necesites conversar con alguien, pedir perdón, solicitar ayuda, descansar, organizar una tarea o esperar antes de responder impulsivamente. Si no existe ninguna acción inmediata, puedes reconocerlo y dejar abierta la cuestión para revisarla más adelante. No todo tiene que resolverse durante una sola oración. A veces, el paso más responsable es reconocer lo que todavía no sabemos y continuar buscando con paciencia. Durante los próximos días, puedes repetir este proceso sin medir tu progreso por la duración de cada encuentro ni por la intensidad de tus emociones. Observa si comienzas a hablar con mayor honestidad, si reconoces antes tus reacciones y si encuentras maneras más responsables de responder a las situaciones cotidianas. Habrá días fluidos y otros difíciles. Si interrumpes la práctica, regresa sin convertir el regreso en un castigo. La constancia se construye mediante pequeñas decisiones repetidas con sentido, no mediante la exigencia de una perfección imposible. También puedes revisar periódicamente qué está ocurriendo con tu relación con Dios. Pregúntate si te sientes más libre para expresar lo que realmente vives, si estás aprendiendo a distinguir tus emociones de tus decisiones y si tu lectura de la Biblia te ayuda a comprender mejor las enseñanzas de Jesús. Observa, además, si estás más dispuesto a escuchar, a reconocer errores y a considerar las necesidades de otras personas. No son indicadores absolutos ni una evaluación de tu valor, sino preguntas que pueden ayudarte a crecer con honestidad.

Habrá momentos en los que la oración se sienta cercana y otros en los que parezca silenciosa. No necesitas fabricar una experiencia para convencerte de que la relación continúa. Puedes seguir acercándote, buscar compañía cuando lo necesites y aceptar que la vida espiritual incluye procesos que no controlamos por completo. **La confianza madura no exige que cada día sea extraordinario. Nos permite regresar con sencillez, presentar lo que somos y continuar aprendiendo.** Aprender a orar de verdad no es dominar una técnica que un día completamos y nunca más necesitamos revisar. Es aprender a vivir una relación con el Padre desde una identidad que no depende de nuestras actuaciones, nuestros resultados ni nuestra capacidad de encontrar palabras hermosas. A medida que cambiamos, también cambian nuestras preguntas, nuestras preocupaciones y nuestra comprensión de lo que necesitamos. La oración puede acompañar ese crecimiento sin convertirse en una estructura rígida que nos impida ser honestos.

Habrá etapas en las que necesitemos pedir con insistencia y otras en las que debamos aprender a esperar. Algunas temporadas estarán llenas de gratitud; otras estarán marcadas por el dolor, la confusión o el cansancio. En ocasiones, encontraremos respuestas que nos ayudarán a avanzar. En otras, tendremos que aceptar que no comprendemos lo ocurrido. Ninguna de estas experiencias necesita ser disfrazada para mantener una apariencia de fortaleza espiritual.

La Biblia no presenta una única forma de oración como si todas las personas debieran expresarse de la misma manera. Encontramos alabanzas, peticiones, lamentos, confesiones, preguntas, silencios y expresiones de confianza. Esa diversidad nos permite comprender que la vida ante Dios tiene espacio para las distintas circunstancias humanas.

Podemos aprender de quienes nos precedieron sin intentar reproducir sus experiencias de manera artificial. Sus palabras pueden acompañarnos, pero nuestra responsabilidad consiste en permitir que expresen también la verdad de nuestra propia vida. Ser hijo de Dios significa acercarse al Padre con confianza, reconocer nuestras necesidades y permitir que su enseñanza cuestione nuestras decisiones. Ser ciudadano de su Reino significa recordar que nuestra vida está relacionada con la de los demás y que el amor, la justicia, la misericordia y la verdad deben encontrar expresión en nuestras acciones. La oración reúne estas dimensiones: nos ayuda a presentar lo que somos y a considerar cómo queremos vivir frente a Dios, frente a nosotros mismos y frente a las personas que nos rodean. Por eso, una conversación real con Dios no termina necesariamente cuando dejamos de hablar. Puede continuar cuando elegimos decir la verdad en una situación incómoda, cuando reconocemos que hemos herido a alguien, cuando pedimos ayuda en lugar de aislarnos o cuando tratamos con dignidad a una persona de la que no esperamos recibir nada. Estas acciones no sustituyen la oración, pero muestran que nuestra relación con el Padre no está separada de la vida que llevamos.

Tampoco necesitamos convertir cada instante en una actividad religiosa. Podemos trabajar, estudiar, descansar, compartir una comida o disfrutar de una conversación sin sentir que debemos interrumpir constantemente lo que hacemos para demostrar nuestra cercanía con Dios. La relación puede acompañar nuestra existencia sin transformarse en una vigilancia agotadora. **A veces, basta con recordar durante una actividad importante que queremos actuar con honestidad, o detenernos brevemente para agradecer y recuperar la perspectiva.** Si un día vuelves a preguntarte qué debes decir, comienza por lo que es verdad. Si estás enojado, reconoce tu enojo. Si estás triste, no escondas tus lágrimas. Si has recibido algo bueno, expresa tu gratitud. Si has cometido un error, reconoce tu responsabilidad. Si no comprendes lo que está sucediendo, presenta tus preguntas sin inventar respuestas. Y si no encuentras ninguna palabra, puedes permanecer en silencio, aceptar tu limitación y regresar cuando estés preparado para continuar. No necesitas impresionar al Padre para acercarte a Él. Tampoco necesitas resolver todos tus conflictos antes de hablarle. La oración puede comenzar precisamente donde estás, con las preguntas que tienes y con las capacidades que hoy posees. Desde allí, puedes aprender a escuchar, discernir, corregir decisiones y desarrollar una manera de vivir cada vez más coherente con el amor que Jesús enseñó. La pregunta central puede responderse ahora de una manera sencilla: hacemos de la oración una conversación real con Dios cuando dejamos de verla como una obligación que debemos cumplir y comenzamos a vivirla como un espacio de verdad, confianza y transformación. No se trata de hablar mucho, sentir siempre algo especial o conseguir todo lo que pedimos. Se trata de presentarnos ante el Padre sin máscaras, permanecer abiertos a su enseñanza y responder con responsabilidad a lo que vamos comprendiendo. Quizá el comienzo de una vida de oración más profunda sea una frase que nadie más escuche: «Padre, aquí estoy. Esto es lo que me pasa y esto es lo que todavía no entiendo. Quiero aprender a vivir delante de ti con honestidad. Ayúdame a reconocer la verdad, a recibir lo que necesito y a hacer lo que me corresponde». No es una fórmula que garantice resultados. Es una manera sencilla de abrir una conversación que puede continuar mientras aprendemos a vivir, a amar y a caminar con mayor conciencia.

4

¿Cuál es El Propósito de Dios Para mi Vida?

Hay preguntas que aparecen en momentos muy distintos de la vida, pero que suelen llevarnos al mismo lugar: ¿Qué quiere Dios de mí?, ¿Para qué estoy aquí?, ¿Estoy tomando las decisiones correctas? A veces surgen cuando somos jóvenes y debemos elegir un camino; otras, cuando una etapa termina, un trabajo pierde sentido, una relación cambia o aquello que alguna vez nos entusiasmaba deja de hacerlo. También pueden aparecer en medio de una vida aparentemente estable, cuando tenemos lo necesario, cumplimos nuestras responsabilidades y, aun así, sentimos que algo más profundo nos está llamando a revisar el rumbo. Estas preguntas no son necesariamente una señal de que estamos perdidos. Pueden expresar que deseamos vivir con conciencia, que no queremos desperdiciar los años ni tomar decisiones únicamente por costumbre, presión social o conveniencia. Como hijos de Dios, llevamos dentro el deseo de que nuestra existencia tenga sentido y de que nuestras capacidades contribuyan a algo que supere nuestros intereses personales. El problema comienza cuando convertimos ese deseo legítimo en una exigencia imposible: descubrir de antemano un plan completo, conocer cada detalle del futuro y asegurarnos de no cometer ningún error antes de dar el siguiente paso. Es fácil imaginar que Dios tiene para cada persona un recorrido perfectamente trazado, con una profesión específica, una ciudad determinada, una pareja elegida de antemano y una secuencia exacta de acontecimientos. Según esa idea, cualquier decisión equivocada podría sacarnos del camino correcto y arruinar aquello que Dios quería hacer con nosotros. Sin embargo, la Biblia no nos obliga a entender la vida de esa manera. Sus relatos muestran a personas que reciben orientación, enfrentan circunstancias inesperadas, toman decisiones, se equivocan, aprenden y continúan caminando. **La relación con Dios no elimina nuestra responsabilidad de decidir; la transforma en una oportunidad para crecer en sabiduría, amor y madurez.** El Salmo 139 expresa la confianza de una persona que sabe que su vida está completamente expuesta ante Dios. El salmista reconoce que Dios conoce sus pensamientos, sus caminos y hasta las palabras que todavía no ha pronunciado. Esta imagen no pretende presentar a Dios como un vigilante dispuesto a señalar cada equivocación, sino como aquel ante quien podemos vivir sin fingir. Antes de resolver qué haremos con nuestra existencia, necesitamos comprender que no tenemos que ganarnos el derecho a ser conocidos y amados. **Nuestra búsqueda de propósito comienza desde una relación, no desde una prueba que debamos aprobar.** Hay una diferencia importante entre preguntarnos qué espera Dios de nosotros y preguntarnos qué debemos hacer para que Dios nos acepte. **La primera pregunta puede conducirnos a una vida responsable y fecunda; la segunda puede mantenernos atrapados en la inseguridad.** Cuando creemos que nuestra aceptación depende de acertar siempre, cada elección se vuelve una amenaza. Elegir una carrera, cambiar de empleo, comenzar una relación o mudarnos de ciudad deja de ser una decisión humana que requiere reflexión y se transforma en un examen espiritual cuyo resultado imaginamos que determinará nuestro valor. Esa carga no nos ayuda a escuchar mejor; muchas veces nos impide pensar con claridad. El propósito de Dios debe comprenderse, primero, a la luz de su carácter y de aquello que revela como bueno para la vida humana. Jesús resumió los mandamientos en el amor a Dios y al prójimo (Mateo 22:37-40). Esta enseñanza ofrece una orientación firme, incluso cuando no conocemos los detalles de nuestro futuro. Podemos ignorar qué trabajo tendremos dentro de cinco años, pero no necesitamos esperar cinco años para comprender que estamos llamados a actuar con honestidad, cuidar a las personas, rechazar la injusticia y tratar a los demás con dignidad. La dirección general de la vida cristiana no está escondida detrás de un acertijo: se hace visible en el amor que orienta nuestras decisiones. Esto no significa que todas las profesiones sean iguales, que nuestras preferencias carezcan de importancia o que cualquier camino resulte adecuado. Significa que la pregunta por el propósito tiene una dimensión más profunda que la elección de una ocupación. Una persona puede desempeñar un trabajo sencillo y vivir con una integridad extraordinaria; otra puede ocupar una posición admirada y utilizar su influencia para alimentar su vanidad. La importancia

de una vida no se mide únicamente por su visibilidad, sus logros o el reconocimiento que recibe, sino también por la clase de persona que estamos llegando a ser y por el bien que hacemos posible a nuestro alrededor. Pablo escribe en Efesios 2:10 que somos obra de Dios, creados en Cristo Jesús para buenas obras que Dios preparó para que anduviéramos en ellas. El pasaje une identidad y acción: no habla solamente de lo que debemos hacer, sino de quiénes somos y de la vida buena que puede surgir de esa identidad. No necesitamos convertir cada decisión en una búsqueda de señales extraordinarias para participar en ese propósito. Podemos hacerlo al cuidar a alguien vulnerable, desarrollar responsablemente una habilidad, reparar un daño, cumplir una promesa o utilizar nuestros recursos para aliviar una necesidad concreta. **La vocación cristiana no comienza necesariamente con una plataforma; puede comenzar con una responsabilidad que ya tenemos delante.** Por eso conviene distinguir entre el propósito fundamental y las formas particulares de expresarlo. El primero tiene que ver con vivir en comunión con Dios, crecer en el carácter de Cristo y contribuir al bien de los demás. Las segundas incluyen nuestro trabajo, nuestras relaciones, nuestros proyectos, nuestros lugares de servicio y las decisiones específicas que organizan nuestra vida. Esas formas pueden cambiar con los años sin que nuestra vida pierda su sentido. Una persona puede comenzar como docente, convertirse después en cuidadora de un familiar y, más adelante, desarrollar una tarea comunitaria. Su contribución habrá cambiado, pero el amor, la fidelidad y la responsabilidad pueden seguir uniendo las distintas etapas. Esta distinción también nos ayuda a reconocer que no todo cambio significa haber fracasado. Algunas decisiones responden a una etapa determinada y dejan de ser adecuadas cuando cambian nuestras capacidades, nuestras obligaciones o las circunstancias. Otras necesitan corregirse porque fueron tomadas con información incompleta. **La madurez no consiste en defender eternamente una elección para demostrar que alguna vez tuvimos razón. Consiste en reconocer la realidad, aprender de ella y actuar de la mejor manera posible con la luz que tenemos hoy.** La fidelidad a Dios no exige aferrarnos a un camino por orgullo; puede requerir humildad para modificarlo. Una de las trampas más frecuentes consiste en pensar que existe una única decisión correcta para cada situación y que nuestra tarea es descubrirla antes de actuar. Pero muchas decisiones importantes admiten más de una alternativa razonable. Dos carreras pueden permitirnos desarrollar nuestros dones; dos ciudades pueden ofrecernos oportunidades legítimas; dos trabajos pueden ser compatibles con nuestros valores. En esos casos, no siempre hay una respuesta secreta que debamos encontrar. Hay que evaluar posibilidades, reconocer límites, escuchar consejos, considerar las consecuencias y elegir con responsabilidad. Dios puede orientar nuestra vida sin convertirnos en personas incapaces de decidir por nosotros mismos. Proverbios 3:5-6 invita a confiar en Dios, no apoyarnos exclusivamente en nuestra propia comprensión y reconocerlo en nuestros caminos. Esta confianza no significa renunciar al pensamiento, ignorar los hechos o esperar que una voz interior resuelva cada problema. Significa aceptar que nuestra perspectiva es limitada y que necesitamos una sabiduría mayor que nuestros impulsos inmediatos. Confiar en Dios también implica estar dispuestos a revisar nuestras motivaciones, reconocer cuándo el orgullo nos domina y admitir que otras personas pueden advertir aspectos que nosotros no vemos. La confianza auténtica no nos vuelve pasivos; nos hace más enseñables. Tal vez hoy no puedas responder con precisión qué quieres hacer dentro de diez años. Eso no te convierte en alguien sin propósito. Puedes comenzar por identificar qué clase de persona deseas ser, qué responsabilidades necesitas atender y qué paso razonable puedes dar durante las próximas semanas. No tienes que resolver toda tu vida para comenzar a vivirla bien. En ocasiones, la claridad llega después de actuar, porque la experiencia revela capacidades, límites y oportunidades que no podían conocerse únicamente mediante la reflexión. **Hay cosas que solo aprendemos mientras caminamos.** Una práctica sencilla consiste en reservar unos minutos al final del día para responder tres preguntas: ¿Qué hice hoy que estuvo de acuerdo con el amor y la verdad?, ¿Qué situación me mostró algo que necesito cambiar?, ¿Qué oportunidad concreta tengo mañana para hacer el bien? No hace falta escribir respuestas extraordinarias. Quizá descubras que necesitas escuchar más, organizar mejor tu tiempo, pedir perdón o dejar de postergar una conversación importante. Estas pequeñas observaciones, acumuladas con honestidad, pueden ayudarte a reconocer un rumbo. El propósito deja de ser una idea distante y empieza a tomar forma en la vida real.

También es importante aceptar que habrá temporadas en las que no sentirás entusiasmo ni una dirección especialmente clara. El cansancio, el duelo, las responsabilidades económicas o la incertidumbre pueden disminuir nuestra capacidad de imaginar el futuro. En esas etapas, quizá el paso más fiel no sea iniciar un proyecto ambicioso, sino descansar, recuperar fuerzas, buscar ayuda y mantener las responsabilidades esenciales. **No toda pausa es una pérdida de tiempo. Algunas pausas nos permiten distinguir entre un deseo verdadero y una reacción nacida del agotamiento.** Dios no necesita que confundamos productividad con valor personal. Como ciudadanos del Reino de Dios, nuestra mirada se amplía más allá de la realización individual. No preguntamos solamente qué nos hará sentir satisfechos, sino también qué contribuye a una vida más justa, compasiva y verdadera. Esto no obliga a ignorar nuestras necesidades ni a aceptar cualquier sacrificio en nombre de los demás. El amor al prójimo no exige despreciarnos. Necesitamos cuidar nuestro cuerpo, administrar nuestros recursos, establecer límites sanos y reconocer cuándo una responsabilidad supera nuestras posibilidades. Una vida orientada al bien no se construye mediante la destrucción de quien intenta servir.

La pregunta inicial, entonces, comienza a transformarse. En lugar de repetir con angustia «¿Cuál es el plan exacto que debo descubrir para no equivocarme?», podemos preguntarnos: «¿Cómo puedo conocer mejor a Dios, crecer en sabiduría y utilizar fielmente lo que tengo delante?». La segunda pregunta no elimina el misterio, pero nos permite actuar dentro de él. Nos recuerda que somos hijos amados, no candidatos sometidos a una evaluación permanente; personas llamadas a participar en el bien de Dios, no adivinos obligados a anticipar el futuro. Y nos abre una posibilidad liberadora: **avanzar con humildad, sin exigirnos una certeza que ningún ser humano posee por completo.** El propósito no necesita revelarse entero para empezar a vivirse. Puede aparecer en una decisión difícil, en una habilidad que desarrollamos, en una necesidad que no ignoramos o en una responsabilidad que asumimos con amor. Con el tiempo, distintas experiencias pueden conectarse y mostrarnos una dirección más amplia. Pero incluso si nunca logramos explicar nuestra vida mediante una sola frase, eso no significa que haya sido inútil. La fidelidad cotidiana, el crecimiento interior y el bien que sembramos son expresiones reales de una existencia orientada hacia Dios. La palabra vocación suele despertar imágenes de personas que descubren una misión extraordinaria, abandonan todo lo conocido y comienzan una tarea que parece haber sido diseñada exclusivamente para ellas. Esa clase de experiencia puede existir, pero no representa la única manera de vivir una vocación. La vocación también se descubre lentamente, al reconocer qué capacidades hemos desarrollado, qué necesidades podemos atender, qué responsabilidades nos corresponden y qué actividades nos permiten contribuir al bien con honestidad y perseverancia. No siempre llega como una revelación repentina.

Muchas veces se parece más a una conversación prolongada entre nuestros dones, la realidad que nos rodea y la dirección que vamos construyendo. En la Biblia, Dios llama a personas muy diferentes y las encuentra en circunstancias concretas. Moisés estaba vinculado al cuidado de rebaños cuando recibió su encargo; David cuidaba ovejas antes de asumir responsabilidades públicas; Amós se identificó como pastor y cultivador de higueras antes de ejercer su tarea profética (Éxodo 3:1-12; 1 Samuel 16:11-13; Amós 7:14-15). Estos relatos no establecen una fórmula universal para descubrir la vocación, pero muestran que Dios no depende de que una persona ya ocupe un lugar prestigioso para comenzar a trabajar en ella. La historia, la experiencia y las tareas ordinarias también forman parte del escenario en el que puede madurar una llamada. Reconocer los dones personales exige mirarnos con sinceridad. Un don no tiene que ser una habilidad espectacular ni algo que podamos realizar sin esfuerzo. Puede consistir en explicar ideas complejas de manera sencilla, detectar problemas antes de que crezcan, acompañar a personas que atraviesan dificultades, organizar proyectos, resolver cuestiones técnicas, enseñar, crear, escuchar o reconciliar posiciones enfrentadas. También existen capacidades menos visibles, como mantener la calma en una crisis, cumplir compromisos difíciles o perseverar cuando otros abandonan. A veces consideramos normales estas cualidades porque nos acompañan desde hace años y no advertimos cuánto bien pueden producir cuando las desarrollamos conscientemente.

Sin embargo, no todo lo que hacemos bien debe convertirse necesariamente en nuestra ocupación principal. Una persona puede tener facilidad para escuchar y no desear trabajar profesionalmente en el acompañamiento emocional. Otra puede ser excelente organizando actividades y preferir una profesión creativa. Los dones no cancelan nuestra libertad, nuestras preferencias ni nuestros límites. Además, una habilidad útil puede desarrollarse en diferentes ámbitos:

enseñar puede expresarse en un aula, una empresa, una familia o un proyecto comunitario. La pregunta no es únicamente qué sé hacer, sino dónde, cómo y para quién puede resultar valioso lo que sé hacer. Pablo utiliza la imagen de un cuerpo formado por muchos miembros para explicar que la comunidad necesita capacidades diferentes (1 Corintios 12:12-27). **Ninguna parte puede afirmar que las demás son innecesarias, y ninguna necesita convertirse en otra para tener valor.** Esta imagen corrige dos errores opuestos. El primero es compararnos constantemente con quienes tienen dones más visibles y concluir que nosotros aportamos poco. El segundo es creer que nuestras capacidades nos hacen superiores y que, por lo tanto, no necesitamos a nadie. La diversidad de dones no establece una competencia por importancia; crea una dependencia mutua en la que cada persona puede aportar algo y también recibir de los demás.

En la práctica, reconocer nuestros dones requiere observar evidencias, no depender exclusivamente de cómo nos sentimos. Podemos preguntarnos qué tareas aprendemos con relativa facilidad, en cuáles otras personas suelen buscar nuestra ayuda y qué resultados hemos conseguido mediante un esfuerzo sostenido. También conviene identificar qué actividades despiertan nuestra curiosidad y cuáles nos dejan satisfechos por el bien que producen, incluso cuando requieren trabajo. Ninguna de estas señales es definitiva por separado. La facilidad puede indicar una capacidad, pero también una experiencia previa; el entusiasmo puede revelar interés, pero no siempre una vocación duradera. La observación se vuelve más fiable cuando combina varios indicios a lo largo del tiempo. Una herramienta útil es pedir una devolución sincera a tres personas que nos conozcan en contextos diferentes. Podemos preguntarles: «¿En qué situaciones has visto que aporto algo valioso?», «¿Qué habilidad crees que debería desarrollar?» y «¿Qué aspecto de mi manera de actuar podría limitarme?». Es importante buscar respuestas concretas, no elogios generales. Si varias personas mencionan nuestra capacidad para explicar, organizar o escuchar, tendremos una pista que podremos contrastar con nuestra experiencia. Si alguien señala una dificultad recurrente, no necesitamos tomarla como una condena; podemos verla como información para crecer. La identidad madura se fortalece cuando podemos recibir tanto el reconocimiento como la corrección sin quedar definidos por ninguno.

También necesitamos diferenciar entre un don, un interés y una responsabilidad. Un interés es algo que despierta nuestra atención; un don es una capacidad que podemos desarrollar y poner al servicio de algo; una responsabilidad es una tarea que debemos atender, aunque no siempre nos entusiasme. Los tres pueden coincidir, pero no tienen por qué hacerlo. Tal vez disfrutes del diseño, tengas facilidad para enseñar y debas cuidar temporalmente a un familiar. Ninguno de esos elementos tiene que borrar a los otros. La vocación se discierne considerando la vida completa, no aislando una sola pasión y exigiéndole que resuelva todas nuestras necesidades. Las circunstancias también importan. Una persona puede sentirse llamada a estudiar una carrera, pero necesitar trabajar primero para sostener a su familia. Otra puede tener grandes habilidades artísticas y no disponer todavía de recursos para vivir de ellas. En vez de interpretar automáticamente esas limitaciones como puertas cerradas por Dios, puede buscar caminos graduales: estudiar por etapas, ahorrar, practicar, solicitar una beca, aprender una habilidad complementaria o colaborar en un proyecto pequeño. La vocación no pierde dignidad porque avance lentamente. En muchos casos, la paciencia, la formación y la responsabilidad económica son parte de su desarrollo.

Hay que examinar, además, las motivaciones que acompañan nuestros deseos. Podemos querer una profesión porque nos permite contribuir, pero también porque esperamos obtener reconocimiento, seguridad absoluta o aprobación familiar. Las motivaciones suelen mezclarse. No necesitamos sospechar de todo deseo ni sentir vergüenza por querer estabilidad económica o reconocimiento. Lo importante es reconocer qué lugar ocupan esas aspiraciones y qué estamos dispuestos a sacrificar para satisfacerlas. Si para alcanzar una meta necesitamos mentir, explotar a otros o destruir sistemáticamente nuestra salud y nuestras relaciones, conviene revisar seriamente el camino, aunque parezca prometedor. Jesús pregunta qué gana una persona si obtiene el mundo entero y pierde su vida (Marcos 8:36). La pregunta no desprecia el éxito ni prohíbe alcanzar objetivos; cuestiona el precio de una existencia organizada alrededor de logros que terminan vaciándola. Podemos alcanzar una posición admirada y descuidar aquello que más valoramos. Podemos ganar dinero y perder la libertad de usarlo con generosidad. Podemos convertir un talento en una fuente de orgullo que nos impida aprender. Por eso, reconocer nuestros dones implica preguntar no solo qué podemos conseguir con ellos, sino qué clase de persona nos estamos convirtiendo al utilizarlos.

La vocación cristiana nunca debería separarse por completo del amor. Primera de Corintios 13 recuerda que las capacidades más impresionantes pierden su sentido cuando falta el amor. Esta afirmación pone un límite ético a nuestra ambición y una dirección humana a nuestro desarrollo. No basta con ser eficaces; importa cómo tratamos a las personas mientras trabajamos. No basta con producir resultados; importa si esos resultados son honestos y si respetan la dignidad ajena. Un don alcanza una expresión más plena cuando deja de ser únicamente una forma de demostrar nuestro valor y se convierte también en una posibilidad de contribuir al bien común. Por último, no debemos confundir la vocación con una obligación de permanecer siempre en el mismo lugar. Hay habilidades que se transforman, intereses que maduran y responsabilidades que terminan. Podemos descubrir que una actividad que nos definió durante años ya no representa adecuadamente nuestra etapa actual. También podemos comprobar que una idea idealizada de nuestra vocación no se corresponde con la realidad cotidiana del trabajo. Revisar el rumbo no significa traicionar lo recibido. Puede significar utilizarlo de otra manera, profundizar en una capacidad olvidada o aceptar que una temporada ha cumplido su función. Para comenzar hoy, elige una capacidad que reconozcas en ti y busca una manera concreta de desarrollarla durante las próximas dos semanas. Si sabes escuchar, acompaña a alguien sin intentar resolverle todo. Si disfrutas enseñando, ayuda a otra persona a comprender un tema. Si tienes capacidad para organizar, mejora un proceso que esté generando dificultades. Si eres creativo, dedica tiempo a crear algo útil. Observa qué aprendes, qué necesidades descubres y qué resultados produces. **La vocación no siempre se encuentra mirando hacia dentro de manera interminable; también se reconoce cuando ponemos nuestras capacidades en contacto con las necesidades reales del mundo.**

Uno de los mayores obstáculos para descubrir una dirección es el temor a equivocarnos. No siempre nos paraliza la falta de opciones; a veces nos paraliza la responsabilidad de elegir entre varias posibilidades. Queremos tener garantías antes de avanzar, conocer todas las consecuencias y evitar cualquier sufrimiento que pudiera derivarse de nuestra decisión. En el fondo, deseamos que alguien nos asegure que nada saldrá mal. Pero la vida humana no ofrece ese nivel de control. Incluso las decisiones prudentes pueden conducirnos a circunstancias inesperadas, mientras que algunas elecciones poco meditadas pueden producir resultados favorables por razones que no habíamos previsto. El miedo no es necesariamente un enemigo. Puede advertirnos de un peligro, recordarnos que necesitamos más información o ayudarnos a reconocer que una decisión tiene consecuencias importantes. El problema aparece cuando dejamos que el miedo determine por sí solo nuestro comportamiento. Entonces evitamos conversaciones necesarias, postergamos oportunidades, permanecemos en situaciones dañinas o pedimos confirmación una y otra vez sin llegar a actuar. La prudencia examina los riesgos y busca formas responsables de afrontarlos; el temor descontrolado convierte la posibilidad del fracaso en una razón permanente para no vivir. La Biblia presenta la sabiduría como una capacidad que debe buscarse y desarrollarse. Santiago 1:5 invita a pedir sabiduría a Dios cuando nos falta. Es significativo que el texto hable de sabiduría, no de recibir necesariamente una explicación anticipada de cada acontecimiento. La sabiduría permite evaluar lo que sabemos, reconocer lo que ignoramos, comprender las consecuencias y elegir de acuerdo con valores sólidos. Podemos pedirla en oración y, al mismo tiempo, estudiar, consultar a personas competentes, analizar alternativas y reconocer las limitaciones de nuestro conocimiento. **La oración y el pensamiento responsable no son rivales; pueden trabajar juntos.** **Discernir** comienza por aclarar qué decisión tenemos realmente delante. A veces decimos que no sabemos qué quiere Dios, cuando en realidad estamos intentando resolver demasiadas preguntas al mismo tiempo. Pensamos en la profesión, el dinero, la familia, la vivienda, el futuro y la opinión de los demás como si todo debiera resolverse en una sola elección. Conviene separar las cuestiones. Si estás pensando en cambiar de trabajo, quizá no necesites decidir ahora qué harás durante el resto de tu vida. Necesitas evaluar si el cambio es razonable en esta etapa, qué información te falta y qué condiciones deberían cumplirse para realizarlo de forma responsable.

El siguiente paso es distinguir entre aquello que sabemos, aquello que suponemos y aquello que tememos. Imagina que recibes una oferta laboral en otra ciudad. Sabes cuál es el salario ofrecido, qué funciones desempeñarás y qué gastos aproximados tendrás. Supones que tu adaptación será difícil o que podrías arrepentirte. Temes decepcionar a tu familia o perder oportunidades futuras. Esas tres categorías no deben confundirse. Los datos necesitan verificarse; las suposiciones pueden investigarse; los temores necesitan escucharse y examinarse. **Cuando todo se mezcla, una posibilidad imaginada puede adquirir en nuestra mente el mismo peso que un hecho comprobado.**

También es necesario establecer límites éticos. No todas las opciones merecen el mismo tiempo de consideración. Si una alternativa exige engañar, aprovecharse de alguien, abandonar deliberadamente una responsabilidad importante o actuar contra una convicción moral bien fundada, tenemos razones serias para descartarla. **La búsqueda de dirección no consiste en encontrar una justificación espiritual para hacer cualquier cosa que deseamos.** El carácter de Dios, la enseñanza de Jesús y los principios de justicia, verdad y amor proporcionan criterios para evaluar nuestros caminos. Algunas decisiones pueden ser difíciles sin que por eso sean moralmente ambiguas; otras resultan atractivas, pero contradicen claramente esos criterios. Cuando varias opciones son legítimas, podemos comparar sus ventajas, sus riesgos y sus consecuencias. ¿Cuál permite atender mejor las responsabilidades presentes? ¿Cuál aprovecha nuestros dones sin exigirnos ignorar nuestros límites? ¿Qué impacto tendrá sobre las personas afectadas? ¿Qué recursos económicos, emocionales y prácticos requiere? ¿Qué posibilidades de aprendizaje ofrece? ¿Qué riesgos son reversibles y cuáles podrían producir consecuencias difíciles de reparar? Estas preguntas no garantizan una elección perfecta, pero nos ayudan a pasar de la ansiedad abstracta a una evaluación concreta. **La fe no nos exige cerrar los ojos ante la realidad para demostrar que confiamos.** El consejo de otras personas puede aportar una perspectiva que nos falta. Proverbios 15:22 destaca el valor de recibir orientación para que los planes puedan afirmarse. Sin embargo, **buscar consejo no significa entregar a otra persona el derecho de decidir nuestra vida.** Conviene escuchar a quienes poseen experiencia pertinente, muestran integridad y están dispuestos a considerar tanto nuestras aspiraciones como nuestras limitaciones. Una persona puede querernos mucho y, aun así, aconsejarnos desde sus propios temores. Otra puede tener experiencia en nuestra profesión, pero desconocer nuestras responsabilidades familiares. Escuchar bien requiere valorar la información recibida sin convertir ninguna opinión humana en una autoridad infalible. Hay una diferencia entre pedir consejo y buscar permiso para hacer aquello que ya hemos decidido, y también entre pedir orientación y buscar confirmaciones hasta escuchar lo que deseamos. Si consultamos a diez personas y descartamos a las nueve que nos plantean preguntas incómodas, probablemente no estemos buscando discernimiento, sino alivio inmediato. La sabiduría necesita apertura a la corrección. Podemos tomar en serio una advertencia sin obedecer automáticamente a quien la formula; podemos agradecer una opinión favorable sin considerarla una prueba definitiva. La responsabilidad de decidir permanece en nosotros, acompañada por la disposición a aprender. La oración puede ocupar un lugar central en este proceso, siempre que no la utilicemos como una herramienta para eliminar toda incertidumbre. Podemos expresar con sinceridad nuestros deseos, temores y dudas ante Dios. Podemos pedir que se aclaren nuestras motivaciones, que aparezcan oportunidades razonables y que tengamos valor para aceptar aquello que no podemos controlar. También podemos guardar silencio, leer las Escrituras y revisar nuestras decisiones a la luz de la vida y las enseñanzas de Jesús. **No necesitamos fabricar una emoción intensa para demostrar que hemos orado correctamente.** A veces, la oración no cambia inmediatamente nuestras circunstancias, pero nos ayuda a enfrentarlas con mayor honestidad y serenidad. Es importante tener cuidado con la interpretación de las señales. Una coincidencia, una frase escuchada por casualidad o una sensación repentina pueden llamar nuestra atención, pero no constituyen por sí mismas una garantía de dirección divina. Si buscamos señales con desesperación, corremos el riesgo de interpretar cualquier acontecimiento como una confirmación de nuestros deseos o como una advertencia de desastre. Una oportunidad laboral no es necesariamente una señal de que debemos aceptarla, del mismo modo que una dificultad inicial no demuestra que debamos abandonarla. Los acontecimientos aportan información; su significado necesita examinarse junto con otros elementos. Tampoco debemos suponer que la paz interior siempre indica que una decisión es correcta. Hay elecciones responsables que producen inquietud porque implican pérdidas, cambios o conversaciones difíciles. Una persona puede sentir miedo al denunciar una injusticia y, sin embargo, estar actuando con integridad. A la inversa, una decisión egoísta puede producir alivio porque evita un conflicto inmediato. Las emociones merecen atención, pero no deben convertirse en jueces absolutos. Conviene preguntar qué nos están diciendo, de dónde pueden proceder y si se corresponden con los hechos, nuestros valores y las consecuencias previsibles. La historia de Jesús en Getsemaní muestra que **la fidelidad no siempre está acompañada de comodidad emocional.** En Marcos 14:32-36, Jesús expresa su angustia y su deseo de no atravesar el sufrimiento que tiene delante, mientras mantiene su relación con el

Padre. El relato no presenta la angustia como una prueba de desobediencia ni la confianza como ausencia de conflicto interior. Nos permite reconocer que podemos sentir temor y, aun así, actuar con fidelidad. **La valentía no consiste en dejar de sentir miedo, sino en no permitir que el miedo tenga la última palabra cuando hemos comprendido qué debemos hacer.** En Hechos 16:6-10 encontramos otro aspecto del discernimiento. Pablo y sus compañeros modifican sus planes de viaje y, posteriormente, interpretan una visión como orientación para dirigirse a Macedonia. El relato presenta circunstancias, decisiones y una comprensión que se desarrolla en el camino. No sería riguroso convertir esa experiencia particular en una fórmula según la cual toda persona debe esperar una visión antes de elegir. Sí podemos observar que la dirección se comprende dentro de una vida en movimiento, mediante la atención a las circunstancias y la disposición a cambiar de rumbo. El discernimiento bíblico no siempre es instantáneo; a veces se aclara mientras respondemos a lo que ocurre. Una manera práctica de avanzar es establecer un período razonable para tomar la decisión. Si el asunto requiere investigación, dedica una semana o un mes, según su importancia, a reunir información, consultar personas y comparar opciones. Al terminar ese período, revisa lo aprendido y decide si ya cuentas con elementos suficientes para avanzar. Si todavía falta un dato decisivo, busca obtenerlo. Si no existe manera de eliminar cierta incertidumbre, reconoce ese límite y decide con la mejor información disponible. Sin un plazo, la reflexión puede transformarse en una repetición interminable de las mismas preguntas. También ayuda preguntarse qué haríamos si no tuviéramos que demostrar nada a nadie. A veces permanecemos en un camino porque tememos parecer inconstantes, poco exitosos o incapaces de cumplir las expectativas familiares. Otras veces cambiamos de dirección para impresionar a quienes nos rodean. Identificar esas presiones permite distinguir nuestros valores de las exigencias ajenas. No significa ignorar a la familia ni actuar con individualismo. Significa asumir que nuestra vida necesita una respuesta consciente y que ninguna decisión será verdaderamente libre si está gobernada exclusivamente por el deseo de aprobación.

Por último, necesitamos aceptar que una decisión prudente no siempre tendrá un resultado favorable. Podemos elegir un empleo después de investigar y descubrir que el ambiente es muy diferente de lo prometido. Podemos iniciar una formación y comprobar que no se ajusta a nuestras capacidades. Podemos invertir tiempo en una relación que finalmente termina. Esos resultados duelen, pero no demuestran automáticamente que hayamos ignorado a Dios. A veces significan que actuamos con la información disponible y encontramos límites que no podíamos conocer antes. **Podemos aprender, corregir y continuar sin convertir cada decepción en una acusación contra nosotros mismos.** El miedo a equivocarnos pierde parte de su poder cuando comprendemos que no necesitamos acertar en todo para vivir fielmente. Necesitamos cultivar la honestidad para reconocer los errores, la humildad para aprender, el valor para asumir riesgos razonables y la confianza para continuar cuando no controlamos el resultado. La dirección de Dios no debe convertirse en una prisión mental. Puede ser una relación que nos enseña a discernir, decidir y caminar con responsabilidad, incluso cuando todavía quedan preguntas sin resolver. Hay una idea que necesitamos recuperar: la vida que Dios nos invita a vivir no comienza cuando encontramos una ocupación ideal, alcanzamos una posición importante o recibimos una confirmación extraordinaria. Comienza aquí, en las condiciones reales que tenemos hoy. Comienza en la manera en que tratamos a nuestra familia, cumplimos nuestras obligaciones, administramos el dinero, respondemos ante una injusticia y utilizamos el tiempo que se nos ha confiado. Si esperamos descubrir una misión extraordinaria para empezar a vivir con sentido, podemos pasar por alto el bien concreto que ya tenemos la posibilidad de hacer. Jesús habló del Reino de Dios mediante imágenes cercanas a la vida diaria: semillas, panes, redes, campos, mesas y relaciones humanas. En Mateo 13, la semilla de mostaza representa un comienzo pequeño que puede llegar a desarrollarse de manera sorprendente. Esta imagen nos ayuda a comprender que el valor de algo no siempre resulta evidente en sus primeras etapas. Una conversación sincera puede reparar una relación; una habilidad aprendida durante unos meses puede abrir nuevas oportunidades; una decisión de vivir con honestidad puede transformar gradualmente nuestra manera de trabajar.

Lo pequeño no es necesariamente insignificante. Muchas transformaciones duraderas comienzan sin reconocimiento y crecen mediante una fidelidad sostenida. Vivir como ciudadano del Reino significa permitir que los valores de Dios orienten nuestra participación en el mundo. No se trata de escapar de la realidad, sino de habitarla de una manera diferente. La justicia debe influir en cómo tratamos a quienes tienen menos poder; la misericordia, en cómo

respondemos a la fragilidad ajena; la verdad, en cómo comunicamos nuestros errores; y la generosidad, en cómo utilizamos nuestros recursos. Estos valores no pertenecen exclusivamente a determinados espacios religiosos. Se expresan en la oficina, en el comercio, en el aula, en la familia y en la comunidad. Nuestra fe adquiere una dimensión visible cuando afecta las decisiones que tomamos y el bien que estamos dispuestos a realizar. Esto también significa que no debemos medir el propósito únicamente por la cantidad de personas que alcanzamos. Una persona puede influir en miles mediante su trabajo, mientras otra transforma profundamente la vida de unas pocas personas. Ambas pueden realizar una contribución valiosa. La visibilidad no es una medida segura de importancia, y la ausencia de reconocimiento no demuestra que nuestra tarea carezca de sentido. En ocasiones, la responsabilidad más significativa de una temporada consiste en criar a un hijo, acompañar a un familiar enfermo, sostener honestamente un hogar o aprender a vivir después de una pérdida. Esas tareas merecen ser consideradas dentro de una vida con propósito, no como interrupciones de una supuesta misión superior. Tampoco debemos convertir el servicio en una obligación de estar siempre disponibles. Jesús mismo se retiraba a lugares apartados para orar y descansar (Lucas 5:16). Su ejemplo nos recuerda que atender las necesidades humanas no significa responder a todas las demandas ni ignorar nuestra vulnerabilidad. Si decimos que sí a cada petición por miedo a decepcionar, podemos terminar agotados y resentidos. Amar también implica reconocer qué podemos ofrecer, qué necesitamos reservar y cuándo corresponde que otra persona asuma su parte. **Los límites no son necesariamente una falta de generosidad; pueden ser la condición que permite sostenerla sin destruirnos.**

Para llevar estas ideas a la práctica, conviene organizar la búsqueda de dirección en tres escalas. La primera es el día de hoy: ¿Qué responsabilidad puedo atender con honestidad?, ¿Qué conversación necesita mi atención?, ¿Qué acción concreta puede aliviar una necesidad? La segunda es el próximo mes: ¿Qué habilidad puedo desarrollar?, ¿Qué decisión debo investigar?, ¿Qué hábito necesito cambiar? La tercera es el horizonte de los próximos años: ¿Qué clase de persona quiero llegar a ser?, ¿Qué capacidades deseo poner al servicio del bien?, ¿Qué forma de vida es compatible con mis valores y responsabilidades? Cada escala tiene su función. **No necesitamos resolver el horizonte completo para actuar hoy, pero tampoco conviene vivir sin revisar hacia dónde nos conducen nuestras costumbres.**

Una vez por semana, puedes reservar veinte minutos para revisar tu camino. Anota una decisión que hayas tomado, algo que hayas aprendido y una cuestión que todavía necesite atención. Pregúntate si tus acciones recientes se corresponden con tus valores, si estás descuidando alguna responsabilidad importante y si necesitas cambiar algo en tu organización cotidiana. No conviertas este ejercicio en un juicio sobre tu valor personal. Su objetivo es ayudarte a observar la vida con honestidad y realizar ajustes antes de que los problemas crezcan. La dirección no se construye únicamente mediante grandes elecciones; también se corrige mediante pequeñas revisiones. Cuando te encuentres ante una decisión importante, puedes seguir una secuencia sencilla. Primero, define con claridad qué necesitas decidir. Después, reúne los datos disponibles y reconoce qué información te falta. Examina las alternativas a la luz del amor, la verdad, la justicia y tus responsabilidades. Ora con sinceridad, escucha a personas confiables y considera las consecuencias prácticas. Finalmente, establece cuándo decidirás y da el paso que resulte más razonable. Si las circunstancias cambian o aparecen datos nuevos, revisa la decisión. Este proceso no reemplaza la relación con Dios; te ayuda a vivirla de manera responsable, sin depender de interpretaciones impulsivas ni de una búsqueda interminable de garantías. Quizá, mientras lees estas palabras, tengas una decisión concreta delante de ti. Tal vez quieras cambiar de profesión, iniciar un proyecto, terminar una relación dañina, retomar estudios o comenzar algo que llevas tiempo postergando. No todas esas decisiones requieren la misma velocidad ni los mismos cuidados. Algunas exigen actuar pronto para evitar un daño; otras necesitan preparación, asesoramiento o una transición gradual. La confianza en Dios no consiste en tomar decisiones apresuradas, sino en evitar que la necesidad de sentirnos completamente seguros nos impida responder a lo que ya hemos comprendido. Puedes avanzar con prudencia sin exigir que desaparezcan todas tus dudas. Si te equivocas, no conviertas el error en una sentencia definitiva sobre tu vida. Reconoce lo ocurrido, repara lo que puedas, aprende lo necesario y modifica el rumbo. Si has herido a alguien, pide perdón sin utilizar tus intenciones como excusa. Si administraste mal tus recursos, busca orientación y establece un plan realista. Si elegiste un camino que no se ajusta a tus capacidades, examina qué puedes cambiar y qué aprendiste durante el proceso. La gracia de Dios no vuelve

irrelevantes nuestras consecuencias, pero nos permite enfrentarlas sin quedar reducidos a ellas. **Ser responsable significa asumir lo ocurrido y participar activamente en la reconstrucción.** Romanos 8:28 expresa la confianza de que Dios obra para bien en la vida de quienes lo aman y son llamados conforme a su propósito. Este pasaje no promete que cada acontecimiento será agradable, que todas las decisiones producirán el resultado deseado o que el sufrimiento desaparecerá de nuestra historia. El propio contexto de Romanos 8 reconoce la debilidad, el dolor y el gemido de la creación. La esperanza bíblica es más profunda que una garantía de éxito: afirma que el sufrimiento y la fragilidad no tienen necesariamente la última palabra. Dios puede obrar en medio de circunstancias difíciles, formar nuestro carácter y abrir posibilidades de bien sin que debamos llamar bueno a todo lo que nos sucede. Al mismo tiempo, no necesitas interpretar cada dolor como una lección enviada para enseñarte algo específico. **A veces, el sufrimiento procede de la injusticia, de las decisiones de otras personas, de las limitaciones humanas o de circunstancias que no comprendemos.** Podemos lamentarlo, buscar ayuda y trabajar para cambiar aquello que está a nuestro alcance. La fe no exige encontrar inmediatamente una explicación espiritual para cada pérdida. Nos permite atravesar las preguntas sin fingir respuestas, sostener la esperanza sin negar la realidad y recibir compañía cuando nuestras fuerzas no alcanzan.
Al mirar hacia atrás, quizá descubras que tu propósito no se manifestó de una sola vez. Puede que hayas aprendido a servir a través de diferentes trabajos, que una dificultad te haya mostrado la importancia de una capacidad o que una responsabilidad inesperada haya cambiado tus prioridades. No necesitas afirmar que cada acontecimiento estaba predeterminado para reconocer que puedes encontrar maneras de responder fielmente a lo vivido. La historia personal no siempre adquiere sentido porque comprendamos por qué ocurrió cada cosa, sino porque decidimos qué hacer con ella y cómo permitir que nuestras experiencias nos hagan más sabios, compasivos y responsables. Por eso, la pregunta «¿Qué quiere Dios para mi vida?» puede convertirse en una conversación que nos acompañe durante todas las etapas. No necesita una respuesta idéntica a los veinte, cuarenta o sesenta años. Puede adquirir nuevos matices cuando cambian nuestras capacidades, las personas que dependen de nosotros o las oportunidades disponibles. Lo esencial es conservar una orientación: buscar a Dios con sinceridad, crecer en el carácter de Cristo, reconocer nuestros dones, actuar con justicia y contribuir al bien con lo que tenemos. La dirección concreta podrá cambiar; los valores que sostienen una vida fiel pueden permanecer. **Entonces, ¿Cómo puedes descubrir qué quiere Dios para tu vida sin vivir paralizado por el miedo a equivocarte?** Empieza por recordar que tu valor no depende de tomar siempre la decisión perfecta. Busca sabiduría en las Escrituras, en la oración, en la experiencia y en el consejo responsable. Reconoce tus capacidades sin compararte continuamente. Examina tus alternativas con honestidad, presta atención a las necesidades reales y decide cuando hayas reunido información suficiente. Acepta que no puedes controlar todos los resultados y mantente dispuesto a aprender, corregir y comenzar de nuevo. No necesitas conocer hoy todos los capítulos de tu historia para vivir de manera fiel. Necesitas reconocer qué tienes delante, qué principios deben orientar tu respuesta y cuál es el siguiente paso que puedes dar con responsabilidad. Quizá sea estudiar, pedir ayuda, cambiar un hábito, desarrollar una capacidad, cuidar una relación o abandonar una práctica que sabes que hace daño. Puede parecer poco frente a la magnitud de tus preguntas, pero una vida se construye mediante decisiones concretas, repetidas y revisadas con humildad. Como hijo de Dios y ciudadano de su Reino, no estás llamado a adivinar el futuro para merecer su compañía. Estás invitado a caminar con confianza, crecer en sabiduría y participar en el bien que puedes realizar. El propósito no es solamente un destino que algún día alcanzarás; también es la forma en que eliges vivir mientras avanzas hacia él. Y cuando no sepas exactamente qué viene después, recuerda que la incertidumbre no te obliga a quedarte inmóvil. Puedes dar el siguiente paso con honestidad, amor y esperanza, confiando en que una vida vivida de ese modo no necesita ser perfecta para tener un profundo sentido delante de Dios.

5

La Lucha Contra el Pecado, los Hábitos y las Tentaciones

Hay una pregunta que muchas personas llevan en silencio: **¿Por qué sigo haciendo aquello que sé que me hace daño?** La pregunta duele especialmente cuando no se trata de desconocer lo correcto, sino de conocerlo y, aun así, actuar de una manera contraria. Uno puede reconocer sus errores, lamentar sus consecuencias, proponerse cambiar y descubrir, tiempo después, que ha vuelto al mismo lugar. Entonces aparece la frustración, seguida de pensamientos que cuestionan la sinceridad de nuestras intenciones. Sin embargo, reconocer esta contradicción no significa que toda posibilidad de transformación se haya perdido. La Biblia no presenta al ser humano como alguien incapaz de hacer el bien, pero tampoco como alguien que puede resolver todas sus contradicciones mediante la fuerza de voluntad. En Romanos 7:19, Pablo describe la experiencia de hacer aquello que no desea y dejar de hacer lo que considera correcto. Su reflexión expresa una tensión profundamente humana: comprender el bien no garantiza practicarlo de manera constante. Entre lo que sabemos, lo que deseamos y lo que finalmente hacemos existen procesos, deseos, temores y costumbres que necesitan ser examinados. La transformación comienza cuando dejamos de negar esa realidad.

El pecado no consiste solamente en cometer acciones que sabemos que están mal. También puede manifestarse en actitudes que deforman nuestra manera de relacionarnos con Dios, con los demás y con nosotros mismos. La mentira, el orgullo, la envidia, el resentimiento, la codicia, la indiferencia y la falta de dominio propio pueden instalarse gradualmente hasta parecer normales. Algunas conductas producen consecuencias visibles; otras deterioran silenciosamente la conciencia, la confianza y la capacidad de amar. Por eso, combatir el pecado exige algo más profundo que evitar ciertas acciones: requiere revisar aquello que está formando nuestro carácter. Para un hijo de Dios, esta lucha no debería convertirse en una guerra contra su propia existencia. **No somos enemigos de nosotros mismos por tener debilidades, ni debemos despreciarnos porque descubrimos aspectos que necesitan cambiar.** La responsabilidad consiste en reconocer lo que está mal y trabajar para corregirlo, no en concluir que nuestra vida entera carece de valor. La dignidad humana no desaparece cuando aparece una falla, aunque esa falla pueda requerir una corrección seria. Podemos reconocer que una conducta es inaceptable sin declarar que la persona que la cometió ya no tiene posibilidades. Existe una diferencia importante entre sentir el peso de una acción incorrecta y vivir bajo una condena permanente. La conciencia puede ayudarnos a reconocer que hemos mentido, herido a alguien, alimentado un deseo destructivo o incumplido una responsabilidad. Ese reconocimiento, aunque resulte incómodo, puede convertirse en el comienzo de una reparación. La condenación, en cambio, transforma el error en una identidad definitiva y repite que no hay salida. Una nos invita a corregir el rumbo; la otra nos mantiene mirando continuamente el lugar donde caímos.

La segunda carta a los Corintios 7:10 distingue entre una tristeza que conduce al arrepentimiento y otra que produce muerte. Esta distinción ofrece una clave para comprender nuestras reacciones después de fallar. La tristeza saludable reconoce el daño, despierta responsabilidad y nos mueve a tomar decisiones diferentes. La tristeza destructiva nos encierra en la vergüenza, nos convence de que somos incapaces de cambiar y puede llevarnos a repetir aquello que lamentamos. No toda culpa es una guía confiable; necesitamos examinar hacia dónde nos conduce. Cuando una persona se repite constantemente que es un fracaso, puede terminar utilizando esa conclusión como justificación para abandonar sus esfuerzos. Si cree que siempre será igual, ¿Para qué intentarlo otra vez? Si considera que Dios solamente puede mirarla con rechazo, quizá deje de acercarse a Él precisamente cuando más necesita recuperar claridad. Este mecanismo no elimina la responsabilidad, sino que la debilita. En lugar de reparar lo sucedido, la persona

consume sus fuerzas en castigarse mentalmente, sin desarrollar las herramientas necesarias para actuar de otra manera. Romanos 8:1 afirma que no hay condenación para quienes están en Cristo Jesús. Este pasaje no convierte el mal en algo insignificante ni autoriza a vivir irresponsablemente. Su mensaje permite comprender que la relación con Dios no tiene que quedar definida por una sentencia interminable sobre nuestros errores. La gracia abre un camino para abandonar lo que destruye y aprender una manera distinta de vivir. **No significa que nunca debamos sentir dolor por nuestras decisiones; significa que ese dolor no tiene por qué convertirse en el destino final de nuestra historia.**

A veces intentamos suavizar nuestros errores porque tememos lo que descubriremos si los miramos directamente. Decimos que solamente fue una reacción, que cualquiera habría hecho lo mismo o que la situación nos obligó a actuar así. Aunque las circunstancias influyen, no siempre eliminan nuestra responsabilidad. Aprender a cambiar requiere dejar de utilizar las explicaciones como escondites. Comprender por qué actuamos mal es necesario, pero comprender no equivale a justificar. Podemos reconocer las presiones que experimentamos y, al mismo tiempo, aceptar que necesitamos responder de otra manera. Primera de Juan 1:9 relaciona la confesión de los pecados con el perdón y la purificación. Confesar, en este sentido, implica abandonar la necesidad de ocultar la verdad ante Dios y ante nuestra propia conciencia. No necesitamos presentar una versión mejorada de nosotros mismos para ser honestos. Podemos reconocer la envidia, la impureza de una intención, el resentimiento que alimentamos o la falta de dominio propio sin adornar los hechos. La sinceridad nos permite comenzar desde el lugar verdadero en el que estamos, no desde la imagen que quisiéramos proyectar. También es importante distinguir entre una tentación y una decisión. Experimentar un impulso, sentir atracción por algo perjudicial o descubrir un pensamiento indeseado no significa necesariamente haber elegido actuar conforme a él. **Las personas no controlan de manera inmediata todo lo que aparece en su mente, pero pueden aprender a reconocer sus pensamientos y decidir qué hacer con ellos.** Santiago 1:14-15 describe un proceso en el que el deseo puede desarrollarse hasta producir acciones dañinas. Observar ese proceso tempranamente permite intervenir antes de que el impulso se convierta en una conducta. Esta distinción resulta especialmente importante para quienes se angustian por cada pensamiento que aparece en su conciencia. No es necesario entrar en pánico ante cualquier imagen mental, emoción o tentación. Podemos reconocerla sin alimentarla, examinarla sin obedecerla y dejarla pasar sin convertirla en una declaración sobre nuestro carácter. La responsabilidad moral se relaciona con la manera en que respondemos, con las decisiones que tomamos y con los patrones que elegimos cultivar. Aprender esta diferencia ayuda a desarrollar una conciencia firme, pero también serena. La persona que desea cambiar necesita valor para reconocer sus debilidades, pero también paciencia para comprenderlas. Quizá descubra que detrás de una conducta repetida existen soledad, miedo al rechazo, necesidad de aprobación, frustración o una dificultad para manejar emociones intensas. Esos factores no convierten una conducta dañina en correcta, pero ayudan a identificar qué necesita ser trabajado. Si solamente combatimos el comportamiento visible y nunca examinamos lo que lo alimenta, corremos el riesgo de repetirlo bajo otra forma. La honestidad debe conducirnos hacia una comprensión más profunda.

Jesús relacionó la verdad con la libertad en Juan 8:31-32. Esa libertad no consiste en hacer cualquier cosa sin límites, sino en dejar de vivir sometidos a aquello que nos domina. A veces creemos que ser libres significa poder satisfacer un deseo cuando aparece. Sin embargo, una persona que no puede decir que no a un impulso está experimentando una forma de esclavitud. **La libertad madura aparece cuando podemos reconocer un deseo sin convertirlo automáticamente en una orden, y cuando aprendemos a elegir según nuestros valores incluso en momentos difíciles.** Ser ciudadano del Reino de Dios implica permitir que sus valores orienten nuestras decisiones cotidianas. La justicia, la misericordia, la verdad, la fidelidad y el amor no deberían permanecer como conceptos admirables, sino convertirse en criterios para vivir. Cada decisión puede fortalecer o debilitar esos valores en nosotros. Una mentira puede parecer pequeña, pero nos entrena para evitar la verdad; una respuesta paciente puede parecer insignificante, pero fortalece el dominio propio. El carácter se forma mediante decisiones repetidas que, con el tiempo, se convierten en una manera habitual de responder. Por eso, el primer paso no consiste en prometer que nunca volveremos a fallar. Consiste en **dejar de escondernos, identificar aquello que necesita cambiar y aceptar que el proceso requerirá atención y perseverancia.** Podemos acercarnos a Dios con una actitud honesta, reconocer el daño que hemos causado y pedir

sabiduría para tomar decisiones diferentes. No necesitamos resolver toda nuestra vida en una sola jornada. Necesitamos comenzar con la verdad, asumir nuestra responsabilidad y dar el siguiente paso posible. La transformación no empieza cuando dejamos de tener debilidades, sino cuando dejamos de utilizarlas como excusa para permanecer inmóviles.

Una de las experiencias más frustrantes de la vida espiritual es reconocer una conducta dañina y descubrir que continúa apareciendo. Podemos decidir que no volveremos a reaccionar con ira, alimentar una fantasía destructiva, mentir para evitar consecuencias o refugiarnos en una práctica que nos aleja de nuestros valores. Durante un tiempo parece que hemos recuperado el control, pero una situación determinada despierta nuevamente el impulso. La repetición puede hacernos pensar que no tenemos voluntad suficiente. Sin embargo, para cambiar necesitamos comprender cómo funcionan los hábitos. Un hábito es una conducta que se fortalece mediante la repetición y que puede llegar a ejecutarse con poca deliberación consciente. Con frecuencia existe una secuencia: aparece una situación, experimentamos una emoción, sentimos un impulso, realizamos una acción y obtenemos algún tipo de alivio o recompensa. Ese resultado puede reforzar el comportamiento, aunque después produzca culpa o consecuencias negativas. Por ejemplo, una persona que experimenta ansiedad puede recurrir a una conducta perjudicial para tranquilizarse momentáneamente. El alivio inmediato fortalece la asociación, mientras que el daño posterior parece lejano cuando vuelve a aparecer la ansiedad. La lucha espiritual se vuelve más efectiva cuando aprendemos a observar esas secuencias. No basta con decir que tenemos que ser mejores; necesitamos identificar qué ocurre antes de actuar. ¿Qué situaciones despiertan el deseo? ¿Qué pensamientos utilizamos para justificarlo? ¿Qué emociones intentamos evitar? ¿Qué beneficio inmediato obtenemos y qué precio pagamos después? Estas preguntas no buscan convertir la vida en un análisis interminable, sino descubrir puntos concretos donde podemos intervenir. Lo que permanece confuso suele parecer inevitable; aquello que aprendemos a reconocer puede comenzar a cambiar. Supongamos que alguien suele perder el control cuando se siente cuestionado. Si solamente se propone no volver a gritar, puede encontrarse nuevamente sin recursos cuando aparece una discusión. Pero si identifica que interpreta cualquier desacuerdo como una humillación, podrá trabajar también sobre esa interpretación. Puede aprender a respirar antes de responder, pedir unos minutos para tranquilizarse y expresar su desacuerdo sin atacar. El objetivo no es solamente eliminar una reacción, sino desarrollar una respuesta alternativa. Cada ocasión en que practica esa respuesta debilita gradualmente el patrón anterior y fortalece uno nuevo. Muchas veces intentamos resistir una tentación cuando ya hemos dedicado mucho tiempo a alimentarla. Permitimos que una idea se repita, buscamos estímulos relacionados, imaginamos sus posibles resultados y construimos argumentos para justificarla. Cuando finalmente llega el momento de decidir, el deseo ya ha recibido atención y energía. Por eso, una estrategia importante consiste en intervenir temprano. **No siempre podemos evitar que aparezca una tentación, pero podemos aprender a no proporcionarle continuamente aquello que la vuelve más intensa.** Jesús enseñó a orar para no entrar en tentación, como aparece en Mateo 26:41. Esta orientación reconoce la necesidad de vigilancia y de una disposición interior que no confíe ingenuamente en sus propias fuerzas. Estar atentos no significa vivir asustados ante cada deseo, sino conocer las situaciones en las que somos más vulnerables. Una persona que sabe que ciertos contenidos, conversaciones, lugares o momentos de soledad despiertan conductas destructivas puede tomar medidas antes de encontrarse en una situación difícil. **La prudencia no es cobardía; es una forma de responsabilidad.**

Primera de Corintios 10:13 presenta la tentación como una experiencia humana y señala la posibilidad de encontrar una salida para resistirla. No deberíamos utilizar este texto para avergonzar a quien está luchando ni para afirmar que superar cualquier conducta resulta sencillo. Su valor práctico está en recordarnos que debemos buscar alternativas reales en lugar de asumir que obedecer al impulso es inevitable. **A veces la salida consiste en abandonar un lugar, apagar una pantalla, llamar a alguien de confianza, posponer una decisión o reconocer que necesitamos ayuda.** La resistencia puede ser concreta, cotidiana y poco espectacular. Conviene preparar esas salidas cuando estamos tranquilos, porque durante un momento de fuerte impulso nuestra capacidad de evaluar las consecuencias puede disminuir. Podemos decidir de antemano qué haremos si aparece una situación de riesgo. Por ejemplo: si siento deseos de escribirle a alguien con quien mantengo una relación dañina, esperaré hasta el día siguiente y hablaré antes con una persona prudente. Si comienzo a consumir contenidos que alimentan una conducta que deseo abandonar, cerraré el acceso y

cambiaré de ambiente. Una decisión anticipada reduce la dependencia de la fuerza de voluntad del momento. Abandonar un hábito deja, en ocasiones, un espacio vacío que antes ocupaba una fuente de placer, distracción, alivio o pertenencia. Si no encontramos una manera saludable de atender esa necesidad, podemos sentirnos empujados a regresar a la conducta anterior. Por eso, el cambio no consiste solamente en eliminar lo perjudicial, sino también en desarrollar alternativas. Una persona que utiliza una conducta compulsiva para escapar de la soledad necesita construir relaciones y aprender a estar consigo misma. **Quien recurre a la ira para sentirse fuerte necesita aprender a establecer límites sin agredir.** La Biblia ofrece una orientación semejante cuando habla de despojarse de antiguas conductas y revestirse de otras nuevas. Efesios 4:22-32 relaciona el abandono de la mentira con la práctica de la verdad, y la renuncia al robo con el trabajo honesto y la posibilidad de compartir. El principio es significativo: no se trata únicamente de dejar de hacer algo, sino de desarrollar una conducta que responda de manera distinta a la misma realidad. El cambio adquiere estabilidad cuando reemplazamos una respuesta destructiva por otra que expresa mejor los valores que deseamos vivir. Si el problema es hablar con dureza, necesitamos practicar palabras honestas que no humillen. Si es la envidia, podemos aprender a reconocer el bien ajeno sin convertirlo en una amenaza personal. Si es la evasión de responsabilidades, debemos establecer horarios y cumplir compromisos concretos. Si es el resentimiento, quizá necesitemos procesar el dolor, establecer límites y abandonar la fantasía de venganza. Estas alternativas no aparecen automáticamente porque hayamos reconocido un error. Requieren práctica, revisión y una disposición a aprender incluso cuando los primeros intentos no salen bien. También necesitamos revisar nuestro entorno. A veces insistimos en demostrar que podemos resistir cualquier tentación mientras conservamos a nuestro alcance todas las condiciones que facilitan la caída. Esa actitud puede parecer valentía, pero en realidad nos expone innecesariamente. Proverbios 22:3 valora la prudencia de quien reconoce el peligro y toma medidas para evitarlo. Podemos eliminar accesos, modificar rutinas, limitar ciertos contactos, evitar conversaciones que nos arrastran hacia conductas dañinas o pedir a alguien que nos acompañe en un proceso de cambio. Proteger una decisión no es una señal de debilidad, sino una manera inteligente de sostenerla. La disciplina espiritual no debería entenderse como un sistema de castigos destinado a demostrar que somos personas suficientemente buenas. Su propósito es ordenar la vida para que nuestros pensamientos, deseos y decisiones puedan desarrollarse de una manera más coherente con la voluntad de Dios. La oración, la lectura bíblica, el silencio, la reflexión, la gratitud y la participación en una comunidad saludable pueden ayudarnos a recuperar perspectiva. No son fórmulas automáticas que garantizan resultados, sino prácticas que crean espacio para escuchar, discernir y responder con mayor conciencia. Podemos comenzar con una rutina sencilla. Al levantarnos, dedicar unos minutos a reconocer cómo estamos y pedir sabiduría para enfrentar las situaciones del día. Leer un pasaje bíblico breve y preguntarnos qué revela sobre el carácter de Dios, qué confronta en nosotros y qué acción concreta inspira. Durante la jornada, detenernos antes de responder impulsivamente. Por la noche, revisar nuestras decisiones sin dramatizarlas: reconocer lo que hicimos bien, identificar dónde fallamos y determinar qué necesitamos corregir. **La constancia de estas prácticas importa más que su apariencia o duración.** Una disciplina sostenible también necesita flexibilidad. Si establecemos metas demasiado exigentes, podemos abandonar todo cuando no logramos cumplirlas perfectamente. Resulta más útil comenzar con compromisos pequeños y verificables que construir un programa ideal imposible de mantener. Diez minutos de atención sincera pueden ser más provechosos que una hora realizada por obligación y abandonada después de tres días. El objetivo no es impresionar a Dios ni competir con otras personas, sino formar una vida interior más despierta, responsable y disponible para el bien. Finalmente, debemos recordar que **la disciplina no reemplaza la gracia ni la gracia vuelve innecesaria la disciplina.** La gracia nos permite reconocer que no tenemos que comprar nuestro valor mediante el rendimiento; la disciplina nos ayuda a responder a ese regalo con decisiones concretas. Podemos recibir perdón y, al mismo tiempo, establecer límites. Podemos confiar en la misericordia de Dios y buscar ayuda para una conducta que nos supera. Ambas realidades se complementan: la gracia impide que el esfuerzo se convierta en una búsqueda desesperada de aceptación, mientras que la disciplina evita que la aceptación recibida se utilice como excusa para no cambiar.

Hay momentos en que una persona vuelve a realizar aquello que se había propuesto abandonar. Quizá había logrado varias semanas de mayor dominio propio y, de pronto, una situación emocional difícil la lleva a repetir la conducta. El primer impacto suele ser la decepción. Después pueden aparecer pensamientos extremos: nada ha servido, nunca cambiaré, todo mi esfuerzo fue inútil. Estos pensamientos parecen una evaluación realista, pero con frecuencia ignoran el aprendizaje adquirido y convierten un acontecimiento en una sentencia sobre el futuro. Una recaída debe tomarse en serio, pero no debe interpretarse automáticamente como la desaparición de todo progreso. Puede revelar una dificultad que todavía no hemos aprendido a manejar, una estrategia insuficiente o una situación que subestimamos. También puede mostrar que estamos intentando resolver solos un problema que requiere acompañamiento. En lugar de reaccionar con desprecio hacia nosotros mismos, necesitamos examinar qué ocurrió, qué señales pasamos por alto y qué medidas debemos modificar. El objetivo no es encontrar una excusa para repetir la conducta, sino extraer información que nos ayude a reducir la posibilidad de volver a caer. Pensemos en una persona que había decidido dejar de responder con ira. Durante varias semanas logró mantener conversaciones difíciles con serenidad, pero un día, agotada y preocupada, volvió a insultar a alguien cercano. El hecho no debería minimizarse, especialmente si produjo daño. Sin embargo, tampoco borra las ocasiones en que respondió de manera diferente. La respuesta madura consiste en reconocer la agresión, pedir perdón, reparar lo posible y estudiar qué papel desempeñaron el cansancio, la tensión acumulada y la falta de pausas. Así, el error se convierte en una oportunidad para fortalecer el proceso. La continuidad importa más que la perfección aparente. **Si una persona abandona su compromiso cada vez que falla, la recaída puede convertirse en el comienzo de una etapa más destructiva.** En cambio, si aprende a retomar sus prácticas y a corregir rápidamente, puede evitar que un episodio se transforme en una cadena prolongada. Esto no significa aceptar las recaídas como inevitables ni utilizarlas para rebajar nuestros criterios. Significa comprender que la transformación exige perseverancia y que una caída necesita una respuesta responsable, no una rendición definitiva. En el lenguaje cotidiano, arrepentirse suele confundirse con experimentar tristeza o remordimiento. Sin embargo, una persona puede sentirse profundamente culpable sin cambiar su comportamiento. Puede llorar por las consecuencias, temer perder una relación o lamentar que su conducta haya quedado expuesta, pero continuar defendiendo las mismas decisiones. E**l arrepentimiento bíblico implica una revisión más profunda: reconocer que un camino es equivocado y comenzar a orientarse hacia otro.** No consiste únicamente en lamentar lo sucedido, sino en aceptar la necesidad de vivir de una manera diferente.
En Hechos 3:19 aparece el llamado a arrepentirse y volverse a Dios. La idea de volverse expresa dirección y movimiento, no solamente emoción. Si hemos mentido, el cambio debe incluir un compromiso con la verdad; si hemos perjudicado a alguien, debemos considerar cómo reparar el daño; si mantenemos una conducta destructiva, necesitamos interrumpir las condiciones que la sostienen. Las emociones pueden acompañar este proceso, pero no son su medida definitiva. La pregunta central no es solamente cuánto dolor sentimos por nuestro error, sino qué estamos dispuestos a hacer para corregir el rumbo. El arrepentimiento verdadero tampoco exige que podamos reparar todo inmediatamente. Algunas consecuencias no pueden revertirse, y hay relaciones que quizá no recuperen la confianza perdida. En tales casos, necesitamos aceptar los límites de nuestras posibilidades sin renunciar a la responsabilidad. Podemos reconocer el daño, pedir perdón sin exigir una respuesta favorable y demostrar mediante nuestras acciones que estamos tomando en serio lo ocurrido. El otro tiene derecho a necesitar tiempo, mantener distancia o establecer condiciones para sentirse seguro. El arrepentimiento no concede autoridad sobre la persona a la que hemos herido. También debemos aprender a distinguir entre pedir perdón y negociar con Dios. A veces hacemos promesas desesperadas: si recibimos otra oportunidad, nunca volveremos a fallar. Cuando el comportamiento reaparece, interpretamos que hemos perdido toda posibilidad de acercarnos a Él. Esta forma de pensar convierte la relación con Dios en un intercambio basado en el rendimiento. La sinceridad es más humilde: reconoce que necesitamos ayuda, se compromete con medidas concretas y acepta que el crecimiento requiere continuidad. No necesitamos prometer una perfección inmediata; necesitamos responder honestamente a la verdad que hemos reconocido. La gracia suele malinterpretarse de dos maneras opuestas. Algunas personas la reducen a una idea que permite ignorar las consecuencias de sus decisiones. **Otras creen que deben sufrir suficientemente antes de poder recibirla, como si el dolor personal pudiera pagar una deuda moral.** Ninguna de

estas posiciones hace justicia a su significado. La gracia expresa una bondad que no compramos mediante nuestro rendimiento, pero que tampoco nos invita a permanecer indiferentes ante aquello que destruye la vida. Es la posibilidad de acercarnos a Dios con honestidad y recibir fuerzas para responder de otra manera. En Lucas 15, la historia del hijo que abandona su hogar y luego regresa muestra una relación entre reconocimiento, regreso y acogida. El hijo no necesita fingir que sus decisiones fueron correctas para ser recibido. Reconoce su situación y emprende el camino de regreso. La acogida del padre no convierte sus decisiones anteriores en buenas, ni elimina mágicamente todas las consecuencias de lo ocurrido. Sin embargo, impide que su fracaso sea la única verdad de su identidad. El regreso resulta posible porque el vínculo no queda reducido a una evaluación fría de sus méritos. Esta imagen puede ayudarnos cuando sentimos vergüenza por nuestras recaídas. Podemos volvernos hacia Dios sin presentar excusas, reconocer aquello que hemos hecho y pedir sabiduría para reparar lo que esté en nuestras manos. No necesitamos esperar a sentirnos dignos, porque precisamente estamos reconociendo nuestra necesidad. Tampoco podemos usar la acogida como argumento para continuar deliberadamente con lo que sabemos que nos daña. Ser recibido ofrece una oportunidad para reconstruir, y esa oportunidad merece una respuesta honesta. La gracia también transforma la manera en que nos relacionamos con otras personas. Quien reconoce cuánto necesita misericordia puede aprender a corregir sin humillar, escuchar sin justificar el mal y ofrecer oportunidades sin negar la responsabilidad. Esto no significa tolerar abusos ni permitir que alguien continúe haciendo daño. La misericordia puede convivir con límites firmes, consecuencias justas y medidas de protección. Perdonar no siempre significa restablecer una relación; reconciliarse requiere verdad, responsabilidad y, cuando ha habido daño, condiciones reales de seguridad. Después de cometer un error, podemos sentir la tentación de imponernos castigos personales. Dejamos de disfrutar cosas buenas, nos privamos de descanso, repetimos mentalmente lo sucedido o nos convencemos de que no merecemos experimentar tranquilidad. A veces confundimos este sufrimiento con una demostración de arrepentimiento. Sin embargo, castigarnos **no garantiza que hayamos comprendido el daño ni que estemos preparados para actuar de otra manera.** El sufrimiento puede ocupar tanto espacio que nos impida hacer aquello que realmente corresponde. Si hemos causado daño, la primera pregunta debería ser cómo responder de manera responsable. ¿Necesitamos reconocer la verdad ante alguien? ¿Debemos devolver algo que tomamos, corregir una información falsa o cumplir un compromiso que abandonamos? ¿Es necesario establecer límites para evitar que la conducta se repita? ¿Necesitamos buscar ayuda profesional o espiritual? Estas preguntas desplazan la atención desde el castigo interior hacia la reparación concreta. No siempre podremos arreglar todo, pero casi siempre podemos identificar algún paso honesto que todavía está a nuestro alcance. La reparación debe realizarse con respeto por quienes resultaron afectados. Una disculpa no debería convertirse en una exigencia de consuelo para quien ha sido herido. Frases como «ya pedí perdón, así que tienes que olvidarlo» trasladan la carga a la otra persona y evitan reconocer que la confianza necesita tiempo. Una disculpa madura reconoce lo sucedido, evita minimizarlo, expresa pesar y explica qué medidas se tomarán para impedir su repetición. Después, acepta que la otra persona tiene libertad para decidir cómo continuar. También debemos reparar nuestra relación con la verdad personal. Si hemos reconocido un patrón, no podemos continuar fingiendo que se trató de un hecho aislado cuando existen evidencias de repetición. Necesitamos observar los resultados, aceptar las limitaciones y pedir ayuda cuando sea necesario. La responsabilidad no consiste en resolverlo todo en secreto, sino en actuar de manera que disminuya el daño y aumente la posibilidad de cambio. La gracia nos permite enfrentar esa tarea sin desesperación, mientras que la verdad impide que utilicemos la gracia para escondernos. Cambiar requiere paciencia porque el carácter se forma durante largos períodos y muchas conductas están vinculadas a experiencias, emociones y hábitos profundamente arraigados. Sin embargo, la paciencia no debe confundirse con la resignación. Decir que estamos en proceso no puede convertirse en una explicación permanente para evitar decisiones difíciles. Si llevamos años repitiendo una conducta, necesitamos reconocer tanto el tiempo que puede requerir el cambio como la urgencia de tomar medidas distintas. La paciencia saludable continúa trabajando; la resignación utiliza las dificultades como una razón para detenerse. En Filipenses 3:13-14, Pablo describe una orientación hacia adelante que no queda dominada por lo que ya pasó. El principio no exige borrar la memoria ni fingir que los errores carecen de importancia. Invita a no permitir que el pasado determine por completo el movimiento presente.

Podemos aprender de nuestras decisiones anteriores sin vivir mentalmente encerrados en ellas. Lo sucedido forma parte de nuestra historia, pero no tiene que dictar todas nuestras respuestas futuras. Cada día ofrece oportunidades para actuar con mayor verdad, responsabilidad y libertad. Una forma práctica de cultivar esta paciencia consiste en medir el progreso con criterios observables. En lugar de preguntarnos solamente si hemos vuelto a fallar, podemos observar cuánto tardamos en reconocer el impulso, cuántas veces logramos detenernos, si pedimos ayuda con mayor rapidez y si reparamos mejor el daño causado. Estos indicadores no justifican una conducta perjudicial, pero permiten reconocer avances que quizá pasarían inadvertidos. El progreso no siempre es lineal, aunque puede hacerse visible cuando examinamos honestamente nuestras respuestas. **La vida espiritual madura no se mide por la ausencia absoluta de lucha, sino también por la manera en que respondemos a ella.** Una persona puede descubrir que ahora reconoce antes sus tentaciones, evita justificar sus errores y pide ayuda con menos vergüenza. Quizá todavía necesite trabajar intensamente en ciertas áreas, pero ya no enfrenta sus dificultades de la misma manera. Ese cambio importa. No es motivo para la arrogancia, sino una razón para continuar con humildad, agradecimiento y determinación. Una de las consecuencias más dolorosas de la culpa permanente es que terminamos definiéndonos por aquello que intentamos superar. Una persona puede llegar a pensar que es, ante todo, mentirosa, impura, iracunda, débil o incapaz de ser fiel. Esas palabras quizá describan conductas reales, pero se vuelven destructivas cuando pretenden resumir toda su existencia. La identidad necesita reconocer tanto la responsabilidad como la posibilidad de crecimiento. No somos inocentes de nuestras decisiones, pero tampoco estamos obligados a convertir nuestros errores en una definición definitiva de quiénes podemos llegar a ser. La expresión «hijo de Dios»señala una relación que **no debe confundirse con una licencia para vivir sin responsabilidad.** Ser hijo implica pertenencia, pero también la posibilidad de aprender una manera de vivir coherente con esa relación. Del mismo modo, ser ciudadano del Reino supone orientar nuestras decisiones hacia la justicia, la verdad, la misericordia y el amor. No se trata de construir una imagen impecable delante de otros, sino de permitir que esos valores influyan cada vez más en nuestras acciones, incluso cuando nadie nos observa. En Mateo 6:33, Jesús invita a buscar primero el Reino de Dios y su justicia. Aplicado a la lucha contra los hábitos destructivos, este principio nos ayuda a formular una pregunta diferente. En lugar de preguntarnos solamente cómo evitar una consecuencia desagradable, podemos preguntarnos qué decisión expresa mejor la vida que deseamos construir bajo la orientación de Dios. Esta perspectiva amplía nuestra motivación. No buscamos abandonar una conducta únicamente por miedo, sino porque deseamos vivir con mayor libertad, cuidar a quienes nos rodean y actuar de acuerdo con lo que reconocemos como verdadero y bueno. La identidad también se fortalece mediante pequeñas decisiones coherentes. Cada vez que reconocemos una mentira, establecemos un límite saludable, cumplimos una responsabilidad o respondemos con paciencia, practicamos una forma de vida que expresa nuestros valores. Ninguna acción aislada nos vuelve perfectos, pero la repetición de acciones responsables puede contribuir a formar un carácter más estable. L**a transformación no consiste en fingir que ya somos aquello que queremos llegar a ser. Consiste en vivir hoy de una manera que se acerque honestamente a esa dirección.** La oración puede convertirse en un espacio de honestidad donde dejamos de actuar como si tuviéramos todo bajo control. No necesitamos emplear palabras complicadas ni construir discursos que oculten nuestras emociones. Podemos decirle a Dios que estamos cansados, que sentimos envidia, que tenemos miedo de volver a caer o que no sabemos cómo reparar un daño. La oración no necesita negar lo que sentimos para ser sincera. Su valor está en permitirnos presentar nuestra realidad, pedir dirección y disponer nuestra voluntad para responder a lo que reconocemos como correcto. La lectura bíblica también puede ayudarnos a examinar nuestras motivaciones y decisiones. Para aprovecharla, conviene evitar una lectura utilizada únicamente para encontrar frases que confirmen nuestras ideas. Podemos leer un pasaje en su contexto, observar qué afirma, qué problema aborda y qué principios propone. Después podemos preguntarnos cómo se relaciona con nuestras acciones actuales. Santiago 1:22 advierte sobre **la importancia de poner en práctica lo que escuchamos.** La comprensión adquiere profundidad cuando se traduce en decisiones concretas, no cuando acumulamos información sin permitir que influya en nuestra conducta.

El silencio ofrece otra oportunidad para reconocer lo que normalmente evitamos. En una vida llena de pantallas, notificaciones y estímulos, puede resultar difícil identificar nuestras emociones antes de reaccionar. Dedicar unos minutos a permanecer en calma, respirar y observar lo que estamos experimentando puede ayudarnos a responder con mayor conciencia. No se trata de considerar cada pensamiento como una verdad ni de esperar respuestas extraordinarias. Se trata de crear un espacio para reconocer qué nos preocupa, qué estamos deseando y qué decisión sería coherente con nuestros valores. Estas prácticas necesitan integrarse en la vida real. La oración no sustituye una conversación pendiente, la lectura bíblica no reemplaza el tratamiento de una adicción y el silencio no resuelve por sí solo un conflicto familiar. Su función es ayudarnos a vivir con mayor claridad y disposición para actuar. Cuando una práctica espiritual nos conduce a la verdad, a la responsabilidad y al cuidado de los demás, puede convertirse en un apoyo importante para la transformación. Cuando se utiliza para evitar decisiones necesarias, pierde parte de su propósito. La vergüenza suele convencernos de que debemos resolver nuestros problemas en secreto. Tememos que otros conozcan nuestras contradicciones, nos juzguen o pierdan la confianza en nosotros. Como resultado, podemos mantener una apariencia de fortaleza mientras la conducta que deseamos abandonar continúa creciendo. El aislamiento reduce las oportunidades de recibir orientación, apoyo y una perspectiva diferente. Aunque algunas cuestiones requieren discreción, la discreción no tiene que convertirse en una prisión. Elegir cuidadosamente a quién acudir puede ser una decisión fundamental para avanzar. La comunidad puede ofrecer acompañamiento cuando se caracteriza por la verdad, la prudencia, la empatía y el respeto. Necesitamos personas capaces de escucharnos sin humillarnos, pero también de señalarnos con claridad cuando estamos justificando el daño. Un acompañamiento saludable no consiste en aprobar todas nuestras decisiones ni en controlar cada aspecto de nuestra vida. Consiste en ayudarnos a asumir responsabilidad, identificar patrones y sostener compromisos realistas. La confianza crece cuando podemos hablar con honestidad y recibir una respuesta que combine firmeza con humanidad. También es importante reconocer cuándo necesitamos ayuda profesional. Algunas conductas repetitivas están relacionadas con adicciones, trauma, ansiedad intensa, depresión u otras dificultades que no se resuelven solamente mediante disciplina personal. Buscar un psicólogo, un profesional de la salud o un servicio especializado no significa abandonar la fe ni desconfiar de Dios. Puede ser **una forma concreta de utilizar los recursos disponibles para cuidar la vida.** La oración, el acompañamiento espiritual y la atención profesional pueden complementarse sin competir entre sí. Si una conducta pone en peligro nuestra seguridad o la de otra persona, la prioridad debe ser interrumpir el riesgo y buscar ayuda adecuada. La misericordia no exige tolerar violencia, y el perdón no obliga a permanecer en situaciones abusivas. A veces, el paso más responsable es establecer distancia, solicitar protección o recurrir a las autoridades competentes. La vida del Reino debe reflejar dignidad y justicia, no una obligación de soportar daños evitables. Pedir ayuda también puede ser una expresión de valentía y respeto por la vida.

La transformación puede parecer demasiado grande cuando pensamos en todos los aspectos que necesitamos corregir. Por eso, conviene comenzar por una conducta específica, en lugar de intentar modificar toda nuestra personalidad al mismo tiempo. Elegir un problema concreto nos permite observarlo, identificar sus desencadenantes y establecer medidas verificables. Puede tratarse de una reacción de ira, una mentira recurrente, un hábito digital perjudicial, una práctica que vulnera nuestros valores o una responsabilidad que evitamos sistemáticamente. La claridad facilita que nuestras intenciones se conviertan en acciones. El primer paso consiste en describir el patrón sin exagerarlo ni suavizarlo. Podemos escribir qué hacemos, cuándo ocurre, qué sentimos antes y qué consecuencias aparecen después. Luego identificamos las situaciones que aumentan el riesgo y elegimos una modificación del entorno. Si una conducta suele producirse de noche, quizá necesitemos cambiar nuestra rutina antes de acostarnos. Si aparece durante discusiones, podemos acordar una pausa antes de continuar hablando. Si depende de un acceso fácil, podemos limitarlo. No necesitamos esperar a sentirnos completamente fuertes para comenzar a proteger nuestras decisiones.

El segundo paso consiste en preparar una respuesta alternativa. Cuando aparezca el impulso, ¿Qué haremos exactamente? Una respuesta útil debe ser sencilla, posible y específica. Podemos alejarnos durante diez minutos, respirar lentamente, caminar, escribir lo que sentimos, llamar a una persona de confianza o posponer una decisión hasta recuperar serenidad. También podemos preparar una frase que nos ayude a interrumpir la justificación automática: «Sentir este impulso no me obliga a obedecerlo»La alternativa necesita practicarse, porque difícilmente aparecerá de

manera espontánea cuando más la necesitemos. El tercer paso consiste en revisar el proceso con honestidad. Al terminar el día, podemos preguntarnos qué situaciones enfrentamos, qué decisiones tomamos, dónde necesitamos corregir y qué haremos mañana. Si hubo una caída, examinamos lo ocurrido y tomamos medidas sin convertir la revisión en un juicio interminable. Si logramos responder de otra manera, reconocemos el avance sin creer que el problema está definitivamente resuelto. La revisión debe ayudarnos a aprender, no a castigarnos. Su propósito es transformar la experiencia en información útil para el siguiente paso. Una rutina diaria sencilla podría organizarse así:

- **Por la mañana:** dedicar unos minutos a la oración, leer un pasaje bíblico y elegir una actitud concreta que deseamos practicar.
- **Durante el día:** reconocer los primeros signos de tentación, evitar las situaciones de riesgo innecesarias y utilizar la respuesta alternativa preparada.
- **Por la noche:** revisar nuestras decisiones, agradecer los avances, reconocer los errores y determinar una acción concreta para el día siguiente.
- **Cada semana:** evaluar qué situaciones se repiten, modificar lo que no funciona y conversar con una persona de confianza si necesitamos acompañamiento.
- **Cómo saber si realmente estamos cambiando**

No siempre podemos medir la transformación por la rapidez con que desaparece una tentación. Algunas luchas requieren mucho tiempo y un trabajo constante. Sin embargo, podemos observar señales concretas de crecimiento. Tal vez reconocemos antes nuestras emociones, dejamos de justificar nuestras mentiras, pedimos disculpas con mayor sinceridad o evitamos situaciones que anteriormente nos conducían al mismo resultado. Quizá aprendemos a recibir una corrección sin responder agresivamente. Estos cambios pueden parecer pequeños, pero revelan una modificación en la manera de enfrentar nuestra vida. Otra señal importante es **la reducción del tiempo que permanecemos escondidos después de un error.** Una persona que madura puede aprender a reconocer con mayor rapidez lo que hizo, asumir las consecuencias y regresar a sus compromisos. No necesita dedicar días enteros a convencerse de que es una mala persona antes de comenzar a reparar. Tampoco utiliza el perdón como una excusa para continuar. La responsabilidad se vuelve más directa: reconoce, corrige, aprende y sigue adelante con una conciencia más despierta. También podemos evaluar si nuestras relaciones están recibiendo los frutos de nuestro proceso. ¿Somos más confiables? ¿Escuchamos mejor? ¿Respetamos los límites de los demás? ¿Cumplimos con mayor constancia nuestras responsabilidades? ¿Somos capaces de decir la verdad cuando hacerlo tiene un costo? La transformación espiritual no debería limitarse a lo que sentimos durante nuestros momentos de oración. Si está influyendo en nuestro carácter, tarde o temprano debería reflejarse en la forma en que tratamos a quienes comparten nuestra vida. Por último, debemos aprender a reconocer la diferencia entre una expectativa realista y una exigencia imposible. Esperar crecimiento es razonable; exigirnos que nunca experimentemos contradicciones puede conducirnos a la frustración. La meta no consiste en vivir obsesionados con nuestra propia conducta, sino en desarrollar una libertad que nos permita amar, servir, trabajar y relacionarnos con mayor integridad. La lucha contra el pecado no debe ocupar cada pensamiento hasta impedirnos vivir. Debe ayudarnos a recuperar una vida más ordenada, consciente y disponible para el bien. La libertad espiritual no se demuestra solamente en los grandes momentos de decisión. Se construye cuando elegimos decir la verdad en una conversación incómoda, cuando nos retiramos de una situación que puede conducirnos a hacer daño y cuando reconocemos una emoción sin descargarla sobre otra persona. También aparece cuando cumplimos una responsabilidad aunque no tengamos ganas, cuando renunciamos a una ventaja injusta y cuando aceptamos que alguien necesita tiempo para volver a confiar en nosotros. Estas decisiones cotidianas forman una dirección de vida. Ser ciudadano del Reino de Dios significa aprender a vivir bajo una lógica diferente de la que domina muchas relaciones humanas. No necesitamos vencer a otros para demostrar nuestro valor, ocultar nuestras debilidades para conservar una imagen ni satisfacer todos nuestros deseos para sentirnos libres. Podemos actuar desde la verdad, practicar la justicia y reconocer nuestra dependencia de Dios sin renunciar a la responsabilidad personal. Esta manera de vivir no elimina todos los conflictos, pero ofrece criterios para

atravesarlos sin perder nuestra orientación. La lucha contra el pecado también requiere humildad para reconocer que el cambio puede ser más lento de lo que deseamos. Habrá ocasiones en que necesitemos revisar nuestras estrategias, pedir ayuda y comenzar nuevamente. Eso no nos autoriza a tratar el daño con ligereza, pero tampoco nos obliga a vivir como si toda caída hubiera destruido nuestras posibilidades. Podemos mantener estándares claros sin convertirlos en instrumentos de crueldad contra nosotros mismos. La firmeza y la compasión no son enemigas; juntas pueden sostener una transformación más honesta y duradera. En definitiva, cambiar de verdad no significa llegar a un punto en el que nunca sintamos deseos contradictorios ni necesitemos corregir nada. Significa aprender a responder de una manera diferente, reconocer con mayor rapidez lo que nos desvía y volver a orientar nuestras decisiones hacia aquello que sabemos que es bueno. La madurez no consiste en negar que podemos caer, sino en dejar de construir nuestra vida alrededor de las mismas caídas. Poco a poco, la verdad reemplaza al ocultamiento, la responsabilidad ocupa el lugar de las excusas y la gracia nos permite avanzar sin quedar atrapados en la condenación. Quizá la pregunta más importante no sea por qué todavía tenemos luchas, sino qué hacemos con ellas. Podemos ocultarlas, justificarlas, convertirlas en una identidad o utilizarlas como motivo para renunciar. También podemos reconocerlas ante Dios, comprender los patrones que las sostienen, buscar ayuda y comenzar a tomar decisiones distintas. La diferencia no siempre estará en la intensidad de nuestras emociones, sino en la dirección que elegimos cuando esas emociones aparecen. Cada respuesta responsable abre una posibilidad para construir una vida más coherente. La Biblia no nos invita a negar nuestra fragilidad, sino a vivir con verdad delante de Dios. El Salmo 103:13-14 presenta la compasión divina y recuerda que Dios conoce nuestra condición humana. Esta imagen no minimiza el pecado ni elimina la necesidad de cambiar. Nos recuerda que nuestra fragilidad no es desconocida para Aquel a quien acudimos. **Podemos dejar de fingir que somos invulnerables y reconocer que necesitamos orientación, corrección, paciencia y ayuda.** La sinceridad ante Dios puede convertirse en el comienzo de una relación menos dominada por el miedo y más comprometida con la transformación. Cuando fallemos, necesitaremos asumir las consecuencias, pedir perdón cuando corresponda y revisar nuestras decisiones. Cuando aparezca una tentación, podremos reconocerla sin obedecerla automáticamente. Cuando un hábito parezca demasiado fuerte, podremos modificar nuestro entorno y buscar apoyo. Cuando la culpa intente convencernos de que no existe salida, podremos recordar que el arrepentimiento abre un camino de regreso y que la gracia no exige ocultar la verdad. Ninguno de estos pasos garantiza una vida sin dificultades, pero todos contribuyen a construir una respuesta más libre y responsable. **No necesitamos esperar hasta ser personas perfectas para comenzar a vivir de acuerdo con los valores del Reino.** Podemos practicar la honestidad hoy, establecer un límite hoy, reparar un daño hoy y pedir ayuda hoy. El pasado puede enseñarnos, pero no tiene que gobernarnos. La gracia nos permite levantarnos sin negar lo ocurrido, y la disciplina nos ayuda a convertir nuestras convicciones en decisiones concretas. Entre ambas podemos avanzar con humildad, sin arrogancia cuando progresamos y sin desesperación cuando necesitamos corregir el rumbo. **La verdadera transformación comienza cuando dejamos de preguntarnos solamente cómo evitar volver a caer y empezamos a aprender cómo vivir de una manera diferente.** No se trata de justificar nuestras debilidades ni de vivir aterrorizados por ellas. Se trata de reconocerlas, asumir nuestra responsabilidad y caminar hacia una libertad que se exprese en la verdad, el amor y la justicia. Como hijos de Dios, no estamos llamados a permanecer definidos por nuestros errores, sino a permitir que nuestras decisiones de hoy reflejen cada vez mejor la vida que hemos recibido y el Reino al que deseamos pertenecer.

Cuando Dios te Perdona Pero Igual te Condenas

Hay una lucha que muchas personas viven en silencio: creen en el perdón de Dios, conocen sus promesas y pueden explicar con claridad que su amor no depende de nuestros méritos, pero, cuando se quedan a solas consigo mismas, sienten que algo dentro de ellas sigue acusándolas. Recuerdan decisiones equivocadas, palabras que hirieron, oportunidades que desperdiciaron y momentos en los que actuaron de una manera que hoy no pueden justificar. Aunque hayan pedido perdón, aunque hayan reconocido su responsabilidad y aunque haya pasado mucho tiempo, todavía sienten que deben pagar por lo sucedido. Como si el sufrimiento presente pudiera compensar el daño pasado. Como si dejar de castigarse fuera una forma de olvidar, minimizar o traicionar lo que ocurrió. Esta contradicción merece ser mirada con honestidad y ternura. No siempre nos cuesta creer que Dios perdona; a veces, lo que nos cuesta es aceptar que ese perdón también puede alcanzarnos a nosotros. Podemos comprender la misericordia cuando pensamos en otra persona, pero convertirnos en jueces implacables cuando se trata de nuestra propia historia. A otros les reconocemos el derecho a cambiar, mientras que a nosotros nos exigimos permanecer indefinidamente bajo la sombra de nuestros errores. En el fondo, quizá hemos confundido la responsabilidad con el castigo, la humildad con el desprecio hacia nosotros mismos y el arrepentimiento con una deuda emocional que nunca termina de pagarse. La pregunta central es profunda: ¿Cómo puedo creer que Dios me ha perdonado cuando yo todavía no consigo perdonarme? No se responde obligándonos a sentir algo que todavía no sentimos, ni repitiendo frases positivas hasta silenciar el dolor. La respuesta comienza cuando distinguimos entre lo que sucedió, lo que aquello produjo en nosotros y la conclusión que hemos sacado sobre nuestra identidad. Haber hecho algo malo no significa que todo lo que somos sea malo. Haber fallado no significa que estemos destinados a fallar siempre. Haber causado dolor no significa que debamos convertirnos en personas incapaces de recibir amor. **El error pertenece a nuestra historia, pero no tiene autoridad para definirla por completo.** La palabra gracia expresa una realidad que rompe con nuestra manera habitual de entender las relaciones. Estamos acostumbrados a pensar que recibimos según lo que hacemos, que el reconocimiento se gana y que el afecto puede perderse cuando decepcionamos a alguien. En muchos ámbitos de la vida, las decisiones tienen consecuencias y la confianza necesita ser reconstruida. Sin embargo, trasladamos esa lógica a nuestra relación con Dios y comenzamos a imaginar que su amor aumenta cuando hacemos las cosas bien y disminuye cuando fallamos. De ese modo, convertimos la relación con nuestro Padre en una evaluación permanente, donde cada día parece necesario demostrar que todavía merecemos pertenecer. La gracia nos invita a abandonar esa lógica sin abandonar la responsabilidad. No significa que nuestras decisiones carezcan de importancia, ni que el daño desaparezca porque pronunciemos una oración. Significa que el amor de Dios no nace de nuestros logros y que nuestra posibilidad de volver a él no depende de presentar una trayectoria impecable. Pablo escribe en Efesios 2:8-10 que somos salvados por gracia, mediante la fe, no como resultado de nuestras obras, y añade que hemos sido creados para realizar buenas obras. Ambas afirmaciones deben permanecer juntas: **no hacemos el bien para comprar el amor de Dios; aprendemos a vivir de otra manera porque hemos sido alcanzados por ese amor.** Esta diferencia cambia la dirección de nuestra vida interior. Cuando creemos que debemos merecer la aceptación, cada equivocación se convierte en una amenaza contra nuestra pertenencia. Cuando comprendemos la gracia, podemos reconocer una equivocación sin sentir que hemos perdido todo nuestro valor. Ya no necesitamos esconder lo que ocurrió para proteger una imagen de perfección. Podemos presentarnos con la verdad, aceptar lo que debemos corregir y pedir ayuda sin convertir nuestra fragilidad en una sentencia definitiva. La gracia no nos dice que nunca hemos hecho daño; nos recuerda que el daño cometido no tiene por qué ser el último capítulo de nuestra historia. Pensemos en un hijo que rompe algo importante en su casa. Puede reconocer lo que hizo, ayudar a reparar el daño y aprender a actuar con mayor cuidado. Pero ninguna de esas acciones exige que deje de ser hijo mientras atraviesa el proceso. Su pertenencia no convierte en correcta su conducta, y su conducta equivocada no borra automáticamente su pertenencia. La comparación tiene límites, porque las relaciones humanas pueden ser complejas y algunas requieren distancia o protección, pero ayuda a comprender algo esencial: la corrección no tiene que destruir el

vínculo para producir un cambio verdadero. Desde la perspectiva de nuestra identidad como hijos de Dios, podemos aprender a recibir su amor sin negar nuestras responsabilidades. **Una de las cargas más agotadoras de la culpa consiste en intentar sostener una versión aceptable de nosotros mismos.** Tememos que, si reconocemos plenamente lo que hicimos, descubriremos algo tan oscuro que ya no podremos ser amados. Por eso suavizamos algunos hechos, justificamos otros o evitamos pensar en aquello que nos avergüenza. En ocasiones hacemos lo contrario: exageramos nuestra maldad, nos describimos con palabras absolutas y **creemos que condenarnos demuestra que comprendemos la gravedad de nuestros actos.** Tanto la negación como el desprecio pueden alejarnos de una mirada verdadera. Una oculta la responsabilidad; el otro oculta la posibilidad de transformación.

El Salmo 139 presenta a Dios como aquel que conoce nuestros pensamientos, nuestros caminos y las palabras que todavía no hemos pronunciado. Esa imagen puede producir temor cuando pensamos en un juez que busca descubrirnos, pero también puede convertirse en una fuente de descanso. No necesitamos sorprender a Dios con una confesión que le revele algo desconocido. Tampoco necesitamos construir una defensa para convencerlo de que nuestras intenciones eran mejores de lo que realmente fueron. Podemos acercarnos con una verdad completa: nuestras motivaciones mezcladas, nuestras heridas, nuestras decisiones, las consecuencias que causamos y el deseo, todavía imperfecto, de aprender a vivir de otra manera. La honestidad espiritual no consiste en decirnos que somos maravillosos cuando sabemos que hemos actuado mal. Consiste en abandonar la mentira en ambas direcciones. No somos inocentes de todo lo que nos sucede, pero tampoco somos responsables de todo el dolor que existe a nuestro alrededor. No toda dificultad demuestra un fracaso personal, y no todo sentimiento de culpa confirma que hayamos cometido una falta. Necesitamos aprender a examinar los hechos, distinguir nuestra responsabilidad de la responsabilidad ajena y reconocer los límites de nuestro conocimiento. **Una conciencia madura no se guía únicamente por la intensidad de sus emociones, sino también por la verdad, la justicia, la compasión y la disposición a corregir.** Podemos comenzar con una práctica sencilla. En un momento tranquilo, escribamos tres frases: «Lo que ocurrió fue…», «Mi responsabilidad concreta fue…» y «Lo que necesito aprender o reparar es…»Procuremos describir los hechos sin insultarnos y sin buscar excusas. Si descubrimos que exageramos nuestra responsabilidad, corrijamos esa exageración; si advertimos que estamos minimizando el daño, seamos honestos también en ese punto. El objetivo no es producir una confesión perfecta, sino salir de la niebla emocional y mirar la realidad con claridad. **La verdad puede doler, pero cuando se encuentra con la gracia deja de ser únicamente una amenaza y puede convertirse en el comienzo de una vida más libre.**

La identidad responde a una pregunta decisiva: ¿Quién soy cuando ya no puedo sostener la imagen que había construido de mí mismo? Si nuestra respuesta depende exclusivamente de nuestros éxitos, quedaremos destruidos cada vez que fracasemos. Si depende de la aprobación de otras personas, viviremos intentando anticipar sus reacciones. Y si depende de nuestros errores, terminaremos mirando toda nuestra existencia a través de aquello que más lamentamos. La perspectiva bíblica ofrece un fundamento distinto. La dignidad humana no comienza cuando conseguimos portarnos bien, y la invitación a vivir como hijos de Dios no se limita a quienes nunca han cometido errores. La gracia nos llama a reconocer nuestra condición, recibir una nueva orientación y aprender a vivir desde una pertenencia que no se compra con méritos. En Lucas 15, Jesús cuenta la historia de un hijo que abandona su casa, desperdicia sus recursos y termina reconociendo la gravedad de sus decisiones. El relato no presenta al padre negando lo ocurrido ni declarando que las elecciones del muchacho fueron irrelevantes. El hijo reconoce que ha pecado y se dispone a regresar sin exigir privilegios. Sin embargo, el padre sale a su encuentro, lo abraza y restablece públicamente su lugar en la familia.

La escena no es una autorización para vivir irresponsablemente, sino una revelación de la disposición del padre a recibir al que vuelve. El muchacho había perdido recursos, había atravesado consecuencias y necesitaba reconstruir su vida, pero no necesitaba convertirse primero en un ser humano impecable para ser recibido. Hay un detalle especialmente importante: el hijo prepara un discurso para explicar su indignidad, mientras que el padre responde con gestos de acogida y restauración. El muchacho parece haber llegado a una conclusión sobre sí mismo que no puede resolver por sus propios medios. Su vergüenza le dice que debe reducirse a una posición de permanente inferioridad; **el padre lo recibe como hijo.** Esta diferencia nos ayuda a comprender que nuestra percepción de nosotros mismos no

siempre refleja la manera en que Dios nos mira. Podemos estar tan identificados con la vergüenza que nos resulte difícil reconocer una posibilidad distinta. Sin embargo, sentirnos indignos no demuestra que hayamos perdido toda dignidad, del mismo modo que sentirnos abandonados no demuestra que estemos fuera del alcance del amor de Dios. Vivir como hijos de Dios tampoco significa adoptar una actitud de superioridad frente a los demás. No somos más valiosos porque conocemos determinadas enseñanzas, **ni tenemos derecho a juzgar con dureza a quienes atraviesan dificultades parecidas a las nuestras.** La identidad recibida nos vuelve más humildes, porque dejamos de atribuirlo todo a nuestros méritos; y también más responsables, porque entendemos que nuestra vida tiene un propósito que va más allá de proteger nuestra imagen. Ser hijos significa aprender a reflejar el carácter del Padre en nuestras decisiones, en la manera de tratar a las personas y en la disposición a reparar aquello que hemos dañado. La pertenencia es un punto de partida para crecer, no una excusa para dejar de hacerlo. No siempre podemos pasar directamente del reconocimiento del error a una sensación de paz. Algunas experiencias dejan una huella profunda, especialmente cuando involucraron traición, violencia, abandono, pérdida o decisiones que afectaron a personas que amábamos. El paso del tiempo no elimina automáticamente las emociones asociadas a esos recuerdos. Por eso, cuando hablamos de recibir la gracia, no debemos convertirla en una nueva exigencia: ahora, además de haber fallado, tampoco podemos permitirnos sentir tristeza. La vida interior no funciona de ese modo. Podemos aceptar intelectualmente una verdad y necesitar tiempo para incorporarla emocionalmente. Podemos creer que Dios nos recibe y, aun así, experimentar vergüenza cuando recordamos lo ocurrido. En esos momentos, conviene recordar que una emoción no constituye por sí misma un veredicto. La vergüenza puede aparecer incluso después de haber reconocido la responsabilidad y realizado cambios importantes. Su presencia no demuestra necesariamente que debamos seguir castigándonos. A veces señala que todavía necesitamos procesar una experiencia, reconstruir la confianza o aprender a hablarnos de una manera diferente. Otras veces está vinculada a mensajes antiguos que nos enseñaron que equivocarse era ser indignos de amor. **En lugar de luchar desesperadamente contra la emoción, podemos escucharla con discernimiento y preguntarnos qué nos está diciendo, qué parte contiene una preocupación legítima y qué parte repite una condena que ya no ayuda a vivir mejor.** Romanos 8:1 afirma que no hay condenación para quienes están en Cristo Jesús. Leído en el conjunto del mensaje de Pablo, este texto no elimina la necesidad de reconocer las consecuencias de nuestras decisiones. Afirma que la relación con Dios no tiene que quedar definida por una sentencia de condena. Podemos ser corregidos sin ser reducidos a nuestros errores; podemos experimentar dolor por lo que hicimos sin aceptar que nuestra vida entera carece de esperanza. La libertad que nace de la gracia no consiste en no sentir nunca remordimiento, sino en dejar de interpretar cada emoción dolorosa como una prueba de que Dios nos ha rechazado. Hoy podemos practicar una forma más amable de permanecer ante Dios. En lugar de esperar a sentirnos dignos para acercarnos, podemos decir con sencillez: «Dios, todavía me cuesta aceptar tu amor. Reconozco lo que hice y no quiero esconderlo. Ayúdame a recibir tu perdón, a comprender lo que necesito aprender y a dar los pasos que están a mi alcance». Esta oración no necesita una emoción especial ni palabras elaboradas. Su valor reside en la honestidad con la que nos presentamos. La gracia no nos pide que finjamos estar sanos; nos invita a dejar de escondernos mientras aprendemos a sanar. El pasado merece ser recordado cuando puede enseñarnos, ayudarnos a reparar y protegernos de repetir un daño. Pero no necesita convertirse en el lugar donde vivimos permanentemente. Hay personas que revisan una equivocación tantas veces que terminan confundiendo la repetición mental con la responsabilidad. Creen que, si dejan de sufrir, estarán restando importancia a lo sucedido. Sin embargo, sufrir indefinidamente no devuelve lo perdido, no garantiza que otra persona sane y no transforma por sí mismo nuestra conducta. En ocasiones, solo nos mantiene agotados y menos capaces de responder a las necesidades del presente. **Recordar puede ser útil; condenarnos una y otra vez no es necesariamente una forma de aprender.** Pablo describe en Filipenses 3:13-14 una orientación hacia adelante, hacia aquello para lo que ha sido llamado, sin presentar su vida como una historia carente de errores. Su imagen nos recuerda que avanzar no significa negar lo anterior, sino dejar de permitir que lo anterior determine todas nuestras posibilidades. El pasado puede convertirse en una fuente de aprendizaje sin funcionar como una prisión. Podemos recordar una decisión y elegir otra cosa hoy. Podemos reconocer que herimos a alguien y aprender a tratar con mayor cuidado a las personas. Podemos

aceptar que desperdiciamos una etapa y comenzar a utilizar de manera más consciente el tiempo que todavía tenemos. Para iniciar este cambio, conviene sustituir las etiquetas absolutas por descripciones concretas. En lugar de decir «soy una persona horrible», podemos decir «tomé una decisión que causó daño y necesito asumir sus consecuencias»En lugar de «nunca voy a cambiar»podemos reconocer «he repetido este comportamiento y necesito apoyo, límites y acciones diferentes». No se trata de disfrazar la realidad con palabras agradables. Se trata de describirla de una forma que permita actuar. Una etiqueta condena a la persona completa; una descripción precisa identifica un comportamiento que puede examinarse, corregirse y, cuando sea posible, repararse. La gracia abre un espacio entre lo que hicimos y lo que podemos llegar a ser. En ese espacio se encuentran el arrepentimiento, la paciencia, la responsabilidad y la esperanza. Allí aprendemos a dejar de utilizar nuestros errores como armas contra nosotros mismos y empezamos a convertirlos en oportunidades para desarrollar una conciencia más profunda. No necesitamos declarar que todo está resuelto para dar el primer paso. Basta con reconocer que nuestra historia no ha terminado y que, mientras haya vida, podemos responder de una manera diferente a la que respondimos ayer. Reserva diez minutos y escribe una situación que todavía te produzca culpa. Describe lo ocurrido sin justificarte, identifica tu responsabilidad real y anota qué aspectos estaban fuera de tu control. Después, responde estas preguntas: ¿Qué aprendí?, ¿Qué puedo reparar?, ¿Qué conducta necesito cambiar?, ¿Qué castigo sigo imponiéndome que ya no contribuye a ninguna de esas tareas? Termina escribiendo: «No necesito negar lo que pasó para aceptar que puedo vivir de otra manera». Guarda estas respuestas y vuelve a leerlas dentro de unos días. No busques sentirte bien de inmediato; busca comenzar a mirar tu historia con verdad, responsabilidad y esperanza. Una de las confusiones más dolorosas de la vida espiritual aparece cuando interpretamos el arrepentimiento como una obligación de sentirnos mal durante mucho tiempo. Pensamos que, si de verdad lamentamos lo que hicimos, debemos conservar cierta tristeza, desconfiar de nosotros mismos y evitar cualquier experiencia de alegría relacionada con nuestra vida. Como si recuperar la paz fuera una falta de respeto hacia quienes sufrieron por nuestras decisiones. Sin embargo, arrepentirse no significa instalarse en el desprecio personal. Significa reconocer que hemos tomado un camino equivocado, comprender en qué consistió nuestro error y disponernos a cambiar de dirección. El dolor puede acompañar ese proceso, pero no es el objetivo final. La palabra arrepentimiento, en el contexto bíblico, está vinculada a un cambio de mente, orientación y conducta. No se limita a lamentar las consecuencias desagradables de una decisión ni a sentir temor por haber sido descubiertos. Implica mirar la realidad de otra manera y permitir que esa nueva comprensión transforme nuestras acciones. Cuando una persona reconoce que ha mentido, por ejemplo, el arrepentimiento no consiste en repetir durante meses que es una mentirosa, sino en comprender el daño de la mentira, decir la verdad cuando corresponde, aceptar las consecuencias y desarrollar hábitos de honestidad. La transformación no borra mágicamente el pasado, pero demuestra que el reconocimiento del error está produciendo frutos en el presente.

En 2 Corintios 7:10, Pablo distingue entre una tristeza que conduce al arrepentimiento y una tristeza vinculada a la muerte. El pasaje no invita a medir la sinceridad por la cantidad de sufrimiento que una persona consigue soportar. Nos ayuda a considerar la dirección hacia la que nos conduce nuestro dolor. Hay una tristeza que nos despierta, nos permite reconocer el daño y nos mueve a buscar una respuesta responsable. Y hay otra que nos encierra en una percepción desesperanzada de nosotros mismos, nos hace creer que nada puede cambiar y termina consumiendo las fuerzas que necesitamos para vivir de una manera diferente. La diferencia no siempre se percibe inmediatamente, pero sus frutos se hacen visibles con el tiempo. Podemos hacernos una pregunta útil: «¿Lo que estoy sintiendo me ayuda a asumir mi responsabilidad o solamente me obliga a castigarme?». Si la tristeza nos lleva a pedir disculpas, reparar una pérdida, buscar ayuda y cambiar una conducta, puede estar cumpliendo una función importante. Si, en cambio, nos impide dormir, nos lleva a aislarnos indefinidamente o nos hace rechazar cualquier posibilidad de reconstrucción, necesitamos examinar lo que está sucediendo. **No debemos utilizar esta distinción para escapar del dolor legítimo, sino para evitar que el dolor se convierta en nuestro único modo de relacionarnos con el pasado.** La conciencia puede advertirnos que hemos actuado contra nuestros valores. Esa advertencia, aunque resulte incómoda, puede ayudarnos a corregir el rumbo. Cuando reconocemos que hemos hablado con crueldad, por ejemplo, la conciencia puede mostrarnos el daño causado y llevarnos a buscar una conversación honesta. La convicción moral se concentra en la verdad de una conducta

y en la respuesta que necesitamos dar. No necesita negar nuestra dignidad para señalar nuestro error. Su propósito es que veamos con claridad lo sucedido y podamos actuar con mayor justicia. La condenación, en cambio, suele convertir una conducta en una definición total de la persona. No dice solamente «hiciste algo que estuvo mal», sino «eres malo y siempre lo serás». No pregunta qué puedes reparar, sino por qué deberías intentar algo si nunca podrás cambiar. En lugar de orientar hacia una acción concreta, encierra en una identidad sin salida. La convicción puede ser firme y dolorosa, pero deja espacio para la verdad y el cambio; la condenación transforma la falta en una sentencia permanente. Reconocer esta diferencia es esencial para aprender a vivir la gracia sin utilizarla como excusa para evitar la responsabilidad. Esta distinción necesita un matiz importante. No todo pensamiento acusador es necesariamente falso, y no toda sensación de paz demuestra que hemos actuado bien. Podemos sentir culpa porque hemos cometido una injusticia, pero también porque hemos establecido límites saludables frente a una persona que esperaba que siempre cediéramos. Podemos sentir alivio después de una decisión correcta o tranquilidad después de haber evitado una conversación necesaria. Por eso, no debemos identificar la voz de Dios únicamente con lo que sentimos. Es necesario examinar los hechos, considerar los principios bíblicos, escuchar perspectivas maduras y evaluar los frutos de nuestras decisiones. En Juan 16:8, Jesús habla de la obra del Espíritu relacionada con la convicción acerca del pecado, la justicia y el juicio. El texto forma parte de una conversación concreta con sus discípulos y no debe reducirse a una fórmula psicológica. Sin embargo, permite reconocer que la verdad sobre nuestras acciones tiene un lugar importante en la vida espiritual. Ser confrontados con el error no tiene que significar ser abandonados. La corrección puede formar parte de un proceso de crecimiento en el que aprendemos a vivir de acuerdo con el bien, incluso cuando descubrir nuestras contradicciones nos resulta doloroso. Una práctica útil consiste en traducir las acusaciones generales en preguntas concretas. Si aparece el pensamiento «soy un fracaso»podemos preguntar: «¿Qué ocurrió exactamente?»Si surge «nunca podré reparar esto»podemos preguntar: «¿Qué parte de la reparación está realmente fuera de mi alcance y qué puedo hacer todavía?». Si pensamos «Dios debe estar cansado de mí»podemos examinar qué fundamento bíblico estamos utilizando para llegar a esa conclusión. No necesitamos discutir con cada pensamiento durante horas. Basta con aprender a **no concederle automáticamente autoridad sobre nuestra identidad.** Pedir perdón puede resultar más fácil que recibirlo. Cuando pedimos perdón, todavía conservamos cierta sensación de control: reconocemos lo que hicimos, pronunciamos las palabras adecuadas y esperamos una respuesta. Recibirlo implica permitir que la relación deje de organizarse alrededor de nuestra falta. Significa aceptar que no podemos modificar lo ocurrido, que no controlamos todas las consecuencias y que debemos dejar de utilizar nuestra vergüenza como una forma de mantenernos vinculados al pasado. Para algunas personas, esta aceptación resulta extraña porque han pasado tanto tiempo castigándose que ya no saben quiénes serían sin esa carga. Primera de Juan 1:9 afirma que, si confesamos nuestros pecados, Dios es fiel y justo para perdonarnos y limpiarnos de toda maldad. El énfasis recae en la fidelidad de Dios, no en la capacidad humana de producir una emoción suficientemente intensa. **La confesión es una expresión de verdad y apertura; no una técnica para manipular la respuesta divina.** Este texto no promete que todas las consecuencias de nuestras decisiones desaparecerán ni que las personas afectadas recuperarán inmediatamente la confianza. Afirma que podemos presentarnos ante Dios sin ocultar nuestra realidad y confiar en su disposición a perdonar. También es importante comprender que recibir el perdón no significa sentir que el asunto está completamente resuelto. **Algunas personas esperan experimentar una paz inmediata, como si la ausencia de angustia fuera la prueba definitiva de que Dios las ha perdonado.** Cuando esa sensación no llega, concluyen que su confesión no fue suficiente o que todavía deben hacer algo más para merecer la aceptación. Así comienza un círculo agotador: vuelven a pedir perdón por lo mismo, revisan cada detalle y buscan una certeza emocional que nunca permanece. **La oración, que podría ser un espacio de confianza, se transforma entonces en una repetición impulsada por el miedo.** Cuando la culpa se vuelve repetitiva, podemos aprender a responder de otra manera. Si hemos reconocido sinceramente una falta y estamos actuando de acuerdo con esa comprensión, no necesitamos reconstruir toda la escena cada vez que aparece el recuerdo. Podemos reconocer el pensamiento, recordar lo que ya hemos asumido y regresar a la tarea que tenemos delante. Si existen dudas concretas sobre una responsabilidad pendiente, podemos examinarlas de forma proporcionada y buscar

orientación. Pero no es necesario tratar cada oleada emocional como si fuera una nueva prueba de culpabilidad. La constancia del perdón de Dios no depende de que podamos mantener una sensación permanente de seguridad. Recibir el perdón es, en parte, **aprender a descansar en algo que no fabricamos nosotros.** No significa que nunca volveremos a sentir tristeza, sino que ya no necesitamos interpretar esa tristeza como una deuda que debemos seguir pagando. Podemos agradecer la misericordia recibida, aceptar que seguimos aprendiendo y continuar con nuestras responsabilidades. En ocasiones, la confianza se expresa mediante una decisión sencilla: dejar de repetir una confesión que ya hemos hecho con honestidad y dedicar nuestras fuerzas a vivir de acuerdo con lo que hemos comprendido.

El perdón espiritual no elimina la dimensión humana de nuestras decisiones. Si hemos perjudicado a alguien, puede existir una responsabilidad concreta que todavía necesitamos atender. Pedir perdón a Dios no sustituye automáticamente la necesidad de reconocer el daño ante la persona afectada, devolver lo que tomamos, corregir una mentira o cumplir un compromiso incumplido. Zaqueo, en Lucas 19:1-10, ofrece un ejemplo significativo: después de su encuentro con Jesús, expresa su disposición a compartir sus bienes y restituir lo obtenido injustamente. Su respuesta muestra que una transformación interior puede manifestarse en acciones verificables. Sin embargo, reparar requiere sabiduría. No siempre podemos devolver lo perdido, recuperar una relación o conseguir que alguien vuelva a confiar en nosotros. Hay daños irreversibles y consecuencias que debemos aceptar sin prometer lo que no está en nuestras manos. Tampoco tenemos derecho a exigir que una persona herida nos perdone rápidamente para que nosotros podamos sentirnos mejor.

La reparación no debe convertirse en una estrategia para aliviar nuestra conciencia a costa de la libertad del otro. Podemos ofrecer una disculpa sincera, asumir lo que corresponde y respetar la decisión de quien necesita distancia. Una disculpa responsable suele incluir cuatro elementos: reconocer lo que hicimos, nombrar el daño sin minimizarlo, expresar arrepentimiento sin trasladar la culpa y explicar qué medidas tomaremos para evitar repetirlo. Si corresponde, también debe incluir una propuesta de restitución. No es necesario añadir largas explicaciones para proteger nuestra imagen. Frases como «lo hice porque tú me provocaste» o «siento que te hayas sentido así» pueden desviar la atención de nuestra responsabilidad. Una disculpa madura no exige una respuesta favorable; ofrece verdad y deja espacio para que la otra persona decida qué necesita. Hay ocasiones en que contactar a la persona afectada puede causar más daño, vulnerar límites o poner a alguien en peligro. Si hubo violencia, abuso, acoso o una situación de especial vulnerabilidad, la reparación no consiste necesariamente en buscar un encuentro personal. Puede requerir mantener distancia, cumplir obligaciones legales, aceptar medidas de protección o trabajar con profesionales que ayuden a determinar la manera más segura de actuar. El deseo de ser perdonados no nos autoriza a irrumpir nuevamente en la vida de alguien. La responsabilidad incluye respetar la autonomía y la seguridad de quienes fueron afectados por nuestras decisiones.

También debemos reconocer los límites de nuestra responsabilidad. Hay personas que se sienten culpables por no haber podido salvar una relación, evitar una pérdida o satisfacer todas las expectativas de su familia. Otras cargan con decisiones que tomaron bajo coacción, en situaciones de miedo o cuando carecían de la información necesaria. No todo resultado doloroso significa que alguien haya cometido una falta moral. Por eso, antes de hablar de reparación, conviene preguntar si hubo una injusticia real, cuál fue nuestra participación y qué posibilidades concretas teníamos en aquel momento. La gracia nos invita a asumir nuestra responsabilidad, no a apropiarnos de todas las responsabilidades del mundo. Una persona puede haber pedido perdón, haber reparado lo que estaba a su alcance y haber cambiado de conducta, y aun así experimentar recuerdos dolorosos. La memoria no obedece siempre a nuestras decisiones conscientes. Una fecha, una conversación, una canción o una situación parecida pueden despertar emociones que parecían superadas. En esos momentos, el error sería concluir automáticamente que hemos retrocedido hasta el punto de partida. **Recordar no es lo mismo que repetir. Sentir dolor no significa que hayamos perdido todo lo aprendido.** Cuando el recuerdo aparezca, podemos detenernos y nombrar lo que está ocurriendo: «Estoy recordando algo que lamento; este recuerdo me duele, pero no necesito resolver toda mi vida en este instante». Después podemos respirar con calma, observar nuestro entorno y preguntarnos si existe una acción concreta que debamos realizar ahora. Si no hay una responsabilidad pendiente, podemos permitir que la emoción pase sin convertirla en un juicio sobre nuestra identidad. Si el recuerdo revela algo que todavía necesitamos comprender, podemos abordarlo con tiempo, apoyo y

honestidad, en lugar de exigirnos una solución inmediata. La Biblia reconoce que la vida humana incluye aflicción, lucha y procesos que no se resuelven de un día para otro. Los salmos, por ejemplo, contienen preguntas, lágrimas y expresiones de angustia junto con la confianza en Dios. El Salmo 32 describe el alivio asociado al reconocimiento de la falta y al perdón, pero no debemos utilizarlo para exigir que toda persona experimente el mismo proceso emocional. Cada historia tiene circunstancias diferentes. La confianza espiritual puede coexistir con la necesidad de conversar, descansar, recibir acompañamiento pastoral responsable o acudir a un profesional de la salud mental. Si los pensamientos de culpa se vuelven intrusivos, consumen gran parte del día, afectan el sueño o impiden desarrollar las actividades habituales, buscar ayuda psicológica puede ser una decisión coherente con el cuidado de la vida. No significa que la fe sea insuficiente ni que la persona haya fracasado espiritualmente. Significa que reconoce una dificultad que merece atención. La oración y el acompañamiento profesional pueden coexistir sin competir entre sí. La gracia no nos obliga a resolverlo todo a solas; también podemos recibir ayuda mediante personas preparadas para acompañar procesos complejos. Podemos organizar las culpas que cargamos en tres grupos. El primero reúne aquellas situaciones en las que existe una responsabilidad concreta todavía pendiente. El segundo incluye los hechos que ya hemos reconocido y reparado en la medida de nuestras posibilidades, pero que seguimos utilizando para castigarnos. El tercero contiene las culpas que hemos asumido sin que nos corresponda toda o parte de la responsabilidad. Esta clasificación no resuelve automáticamente cada situación, pero nos permite distinguir tareas reales de sufrimientos repetitivos y cargas que necesitamos devolver a su lugar. Con el primer grupo, definamos una acción específica, proporcionada y segura. Puede ser pedir disculpas, devolver algo, corregir una información o solicitar orientación. Con el segundo, practiquemos recordar sin reabrir indefinidamente el juicio. Podemos decir: «No estoy negando lo que ocurrió; estoy reconociendo que ya hice lo que estaba a mi alcance y que ahora me corresponde vivir de acuerdo con lo aprendido». Con el tercero, examinemos los hechos y consideremos qué parte pertenecía a otras personas, a las circunstancias o a limitaciones reales que teníamos. Si la situación es compleja, no tenemos que decidir solos. Al terminar, podemos orar con palabras sencillas: «Dios, pongo delante de ti lo que hice, lo que no pude hacer y lo que todavía me duele. Dame valentía para reparar lo que corresponde, humildad para aceptar las consecuencias y sabiduría para dejar de cargar con aquello que no me pertenece. Enséñame a recibir tu perdón y a vivir de una manera que honre el bien que hoy comprendo». Esta oración no pretende cerrar a la fuerza un proceso que necesita tiempo. Expresa una dirección: **dejar de utilizar el sufrimiento como moneda de cambio y comenzar a responder a la gracia con una vida responsable.** A veces, la dificultad para perdonarnos no nace solamente de lo que hicimos, sino de lo que aprendimos a creer sobre nosotros mismos. Quizá crecimos en ambientes donde los errores eran recibidos con humillación, donde el afecto dependía del rendimiento o donde reconocer una equivocación significaba exponernos al rechazo. Es posible que hayamos escuchado tantas veces que decepcionar a alguien era imperdonable que termináramos interiorizando esa idea. Con el tiempo, las voces de quienes nos juzgaron pueden convertirse en nuestra propia voz. Ya no necesitamos que alguien nos reproche nada: aprendimos a hacerlo por nuestra cuenta. También puede ocurrir que hayamos construido nuestra identidad alrededor de la idea de ser personas responsables, fuertes o moralmente correctas. Cuando descubrimos una contradicción importante entre esa imagen y nuestra conducta, sentimos que todo nuestro mundo interior se derrumba. No solo lamentamos lo sucedido; tememos haber descubierto quiénes somos realmente. Nos cuesta aceptar que una persona capaz de amar también puede actuar egoístamente, que alguien con buenos principios puede tomar una mala decisión o que una historia de servicio puede contener episodios de insensibilidad. Sin embargo, reconocer esa complejidad no significa renunciar a nuestros valores. Significa dejar de confundir una imagen idealizada de nosotros mismos con la verdad completa. Perdonarnos requiere aprender a mirarnos con una honestidad que no se convierta en crueldad. No consiste en declararnos inocentes ni en otorgarnos una absolución que borre el sufrimiento ajeno. Consiste en aceptar que somos seres humanos capaces de hacer el bien y también de equivocarnos, responsables de nuestras decisiones y necesitados de aprendizaje. La humildad verdadera no exige negar nuestros dones ni destruir nuestra autoestima. Nos permite reconocer tanto lo que necesitamos corregir como aquello que podemos ofrecer. **Una persona que acepta sus límites está mejor preparada para pedir ayuda, escuchar una crítica y modificar su comportamiento que alguien que necesita demostrar constantemente que nunca falla.**

Desde la perspectiva de un hijo de Dios, nuestra vida no está llamada a organizarse alrededor de una condena interminable. Somos invitados a crecer en verdad, amor, justicia y libertad. Esto significa que podemos reconocer una falta sin convertirla en nuestro nombre, recibir una corrección sin interpretar que hemos perdido todo nuestro valor y aceptar el perdón sin exigirnos sentirnos perfectos. La identidad recibida no elimina la necesidad de madurar; nos ofrece un lugar desde el cual hacerlo. Ya no necesitamos transformarnos para convencer a Dios de que merecemos existir. Podemos aprender a transformarnos porque nuestra vida tiene valor y porque nuestras decisiones afectan profundamente a otras personas. La manera en que nos hablamos influye en la forma en que interpretamos nuestros errores. Imaginemos a dos personas que han cometido una falta semejante. La primera se dice: «Me equivoqué, necesito entender por qué ocurrió y tomar medidas para no repetirlo». La segunda se dice: «Soy un desastre, siempre arruino todo y no merezco que nadie confíe en mí». Ambas pueden sentir tristeza, pero sus pensamientos las orientan hacia caminos diferentes. La primera identifica un problema y busca una respuesta; la segunda transforma el problema en una identidad total. La autocrítica puede parecer una demostración de exigencia moral, pero cuando se vuelve humillación constante puede dificultar precisamente el cambio que buscamos. Aprender a hablarnos con respeto no significa aprobar todo lo que hacemos. Si una persona a la que queremos comete un error, podemos decirle la verdad sin insultarla, ayudarla a comprender las consecuencias y animarla a actuar de otra manera. ¿Por qué habría de ser imposible aplicar esa misma combinación de honestidad y respeto a nuestra propia vida? No necesitamos convertirnos en nuestros propios defensores incondicionales ni en nuestros propios fiscales. Podemos asumir una posición más madura: reconocer los hechos, escuchar lo que nos enseñan y responder con la firmeza necesaria, sin añadir humillaciones que no reparan el daño. Jesús resume en Mateo 22:39 el mandamiento de amar al prójimo como a uno mismo. El pasaje no fue presentado como una fórmula moderna de autoestima, y no conviene reducir su significado a esa idea. Sin embargo, permite considerar una pregunta importante: ¿Podemos tratar a los demás con paciencia y comprensión mientras creemos que nosotros mismos merecemos únicamente desprecio? El amor no nos exige ignorar la justicia, pero tampoco necesita recurrir a la degradación de la persona. Aprender a tratarnos con dignidad puede ayudarnos a desarrollar una compasión más equilibrada, capaz de reconocer el sufrimiento ajeno sin olvidar nuestros propios límites. Una práctica sencilla consiste en escuchar las frases que aparecen después de una equivocación. Durante una semana, anota las expresiones más frecuentes con las que te juzgas. Después, revisa cada una y pregúntate: ¿Describe un hecho o me define por completo?, ¿Me ayuda a corregir algo?, ¿Se la diría de esta manera a alguien a quien amo?, ¿Qué frase sería igualmente honesta y más útil? Si piensas «no sirvo para nada»puedes sustituirlo por «esta situación me mostró una dificultad que necesito trabajar». Si piensas «soy imperdonable»puedes recordar «hice algo que lamento y necesito responder con responsabilidad». No se trata de repetir afirmaciones artificiales, sino de aprender a pensar con mayor precisión. La expresión «perdonarme a mí mismo»puede resultar confusa si la entendemos como la capacidad de borrar nuestra responsabilidad mediante una decisión personal. Cuando hemos perjudicado a alguien, no somos los únicos que podemos valorar las consecuencias de lo ocurrido. La persona afectada conserva su propia experiencia y su libertad para decidir cómo relacionarse con nosotros. No podemos obligarla a confiar nuevamente, exigirle que acepte nuestras explicaciones ni convertir nuestro deseo de sentirnos en paz en una nueva carga para ella. Nuestro proceso interior no sustituye el derecho del otro a establecer límites. Perdonarnos significa, más bien, dejar de utilizar la culpa como un castigo permanente después de haber reconocido nuestra responsabilidad. Implica aceptar que no podemos volver atrás y actuar de otra manera en el mismo momento, pero sí podemos decidir cómo responder hoy. Podemos aprender a no justificar nuestros errores, a no ocultarlos por vergüenza y a no utilizarlos como excusa para renunciar a una vida de bien. En ese sentido, el perdón personal no es una declaración de inocencia, sino una disposición a dejar de identificarnos exclusivamente con la falta y a asumir la tarea de convertirnos en personas más conscientes. Hay una diferencia entre decir «me perdono porque no fue tan grave»y decir «reconozco la gravedad de lo que hice, lamento el daño y acepto que debo cambiar; no voy a negar mi responsabilidad, pero tampoco voy a condenarme para siempre». La primera expresión puede funcionar como una manera de minimizar lo sucedido. La segunda mantiene juntas la verdad y la esperanza. Nos permite reconocer que quizá no podamos recuperar una oportunidad o reconstruir una relación exactamente como era

antes, pero todavía podemos aprender a vivir con integridad. No siempre conseguiremos reparar todo lo que deseamos, aunque siempre podemos examinar qué respuesta responsable está a nuestro alcance. En ocasiones, la persona que más necesita recibir nuestra disculpa es alguien a quien hemos descuidado durante años: **nosotros mismos.**

Tal vez nos hemos exigido una perfección imposible, hemos ignorado nuestros límites o hemos permanecido en situaciones dañinas porque creíamos que decir que no nos convertía en malas personas. Esto no elimina nuestra responsabilidad por las decisiones que sí tomamos, pero nos permite reconocer que también necesitamos aprender. Podemos lamentar el tiempo perdido sin malgastar más tiempo castigándonos. Podemos reconocer que no supimos protegernos y comenzar a desarrollar límites saludables. Podemos aceptar que actuamos desde el miedo y aprender a decidir desde una comprensión más madura de nuestros valores. La culpa y la vergüenza están relacionadas, pero no son idénticas. La culpa suele concentrarse en una acción: sentimos que hicimos algo que contradice nuestros valores o perjudicó a alguien. La vergüenza puede extenderse a toda nuestra identidad: sentimos que hay algo defectuoso en nosotros y que, si otras personas conocieran nuestra historia, dejarían de aceptarnos. Esta diferencia no es absoluta, porque ambas emociones pueden mezclarse, pero resulta útil para comprender por qué algunas personas pueden reconocer sus errores y aun así permanecer escondidas durante años. No temen únicamente las consecuencias de lo que hicieron; temen que la verdad revele que no merecen pertenecer. La vergüenza suele alimentar el aislamiento. Nos cuesta hablar, pedir ayuda o reconocer que estamos repitiendo una conducta porque creemos que debemos resolverlo todo antes de permitir que alguien nos conozca de verdad. Ese aislamiento, sin embargo, puede aumentar nuestra confusión y dificultar el cambio. No necesitamos contar nuestra historia a cualquier persona ni exponer nuestra intimidad indiscriminadamente. Necesitamos encontrar espacios seguros donde sea posible hablar con honestidad, recibir una orientación sensata y reconocer que una dificultad no nos convierte automáticamente en personas indignas de compañía.

En Marcos 2:17, Jesús utiliza la imagen del médico que necesitan los enfermos para explicar su acercamiento a quienes reconocían su necesidad. El contexto cuestiona la idea de que solo quienes se consideran justos pueden acercarse a él. La imagen del médico resulta significativa: quien necesita atención no tiene que fingir que está sano para ser recibido. Del mismo modo, no necesitamos ocultar nuestra fragilidad espiritual para acercarnos a Dios. **Reconocer la necesidad de ayuda no demuestra que hayamos perdido toda dignidad; puede ser el comienzo de una respuesta honesta frente a una realidad que ya no queremos seguir ignorando.** La vergüenza también puede llevarnos a creer que debemos compensar nuestra falta convirtiéndonos en personas extraordinariamente buenas. Nos imponemos compromisos excesivos, intentamos complacer a todos o asumimos responsabilidades que no nos corresponden, con la esperanza de demostrar que ya no somos quienes fuimos. Pero la necesidad de compensación puede convertirse en otra forma de esclavitud. El cambio verdadero no necesita ser una representación destinada a convencer al mundo de que merecemos una segunda oportunidad. Se demuestra en la coherencia cotidiana, en la disposición a escuchar, en la capacidad de reconocer los errores y en la constancia de nuestras decisiones, incluso cuando nadie está observando.

La búsqueda de la perfección suele presentarse como una virtud, especialmente en quienes valoran la responsabilidad, la excelencia y el compromiso. El problema aparece cuando dejamos de aspirar a hacer las cosas bien y comenzamos a creer que no tenemos derecho a equivocarnos. Entonces cada decisión adquiere un peso excesivo, cada crítica se siente como una amenaza y cualquier fallo parece confirmar que no somos suficientes. Esta exigencia no siempre produce mejores resultados. A veces nos paraliza, nos vuelve defensivos y nos lleva a ocultar los problemas para proteger una imagen impecable. La madurez espiritual no consiste en rebajar nuestros principios, sino en aprender a aplicarlos a la vida real. Podemos mantener una convicción firme sobre la honestidad y, al mismo tiempo, reconocer que necesitamos corregir hábitos que nos llevan a mentir por miedo. Podemos valorar la fidelidad y admitir que hemos actuado de manera contradictoria. Podemos comprometernos con la justicia y reconocer que todavía tenemos prejuicios que debemos examinar. La diferencia entre una persona que crece y una que permanece atrapada no reside necesariamente en que la primera nunca se contradiga, sino en que está dispuesta a reconocer esas contradicciones y trabajar sobre ellas.

En Filipenses 1:6, Pablo expresa su confianza en que Dios continuará la buena obra iniciada en los creyentes. El texto ofrece una imagen de proceso y continuidad. No debemos convertirlo en una promesa de que todos nuestros problemas

se resolverán automáticamente, pero sí podemos encontrar en él una invitación a no confundir el estado actual de nuestra vida con su resultado definitivo. Todavía estamos aprendiendo. Algunas áreas cambiarán con relativa rapidez; otras necesitarán atención sostenida, apoyo y práctica. **La paciencia no es indiferencia frente al error. Es la capacidad de trabajar por el cambio sin exigir que todo ocurra de una sola vez.** Una herramienta útil es sustituir la pregunta «¿Por qué sigo siendo así?» por «¿Qué condiciones hacen que este comportamiento se repita y qué puedo modificar?». Quizá reaccionamos con irritación cuando estamos agotados, evitamos conversaciones difíciles por miedo al rechazo o buscamos aprobación porque no sabemos sostener un desacuerdo. Identificar los factores que influyen en una conducta no significa justificarla. Nos permite diseñar respuestas más eficaces. Podemos descansar antes de una conversación importante, practicar cómo expresar un límite, pedir acompañamiento o alejarnos de una situación que facilita decisiones dañinas. La responsabilidad se vuelve más concreta cuando dejamos de convertirla en una condena abstracta. Ser una persona en proceso no significa vivir sin dirección ni utilizar nuestras debilidades como una excusa permanente. Significa aceptar que el crecimiento humano requiere tiempo, que algunos aprendizajes se consolidan mediante la práctica y que reconocer una limitación puede ser más útil que fingir que ya la hemos superado. Una persona en proceso puede tener convicciones claras y, aun así, necesitar ayuda para vivir de acuerdo con ellas. Puede experimentar una recaída en un hábito y tomar medidas para evitar que esa recaída se convierta en una forma estable de vida. Puede lamentar un error sin concluir que todos sus esfuerzos anteriores fueron inútiles. La libertad interior comienza a crecer cuando dejamos de organizar cada decisión alrededor del temor a descubrirnos imperfectos. Podemos escuchar una crítica sin aceptarla automáticamente ni rechazarla por completo. Podemos reconocer que otra persona tiene razón en un asunto concreto sin concluir que siempre estaremos equivocados. Podemos pedir disculpas sin elaborar una larga defensa de nuestra imagen. Podemos celebrar un avance sin sentir que estamos traicionando la gravedad de nuestros errores pasados. Esta libertad nos permite prestar más atención a lo que ocurre fuera de nosotros, porque ya no necesitamos dedicar toda nuestra energía a administrar nuestra propia condena. También nos ayuda a relacionarnos de manera más saludable con quienes nos rodean. Cuando dejamos de exigirnos una perfección imposible, podemos aceptar que otras personas también están aprendiendo. Eso no significa tolerar la violencia, justificar el abuso ni renunciar a los límites necesarios. Significa distinguir entre los errores humanos que pueden reconocerse y corregirse y los comportamientos dañinos que requieren protección, distancia o consecuencias firmes. La gracia no nos vuelve ingenuos; puede enseñarnos a actuar con compasión sin abandonar la verdad. Perdonar no siempre implica restablecer una relación, y amar no exige permanecer en un lugar donde nuestra seguridad está en riesgo. Desde nuestra identidad como hijos de Dios y ciudadanos de su Reino, la libertad interior tiene una finalidad que supera nuestro bienestar personal. Nos permite vivir con mayor integridad, contribuir al bien común y tratar a los demás sin utilizar nuestras heridas como una justificación para herir. Quien deja de luchar constantemente contra su propia indignidad puede disponer de más atención para escuchar, servir, crear, acompañar y reparar. La gracia recibida se convierte así en una forma concreta de relacionarnos con el mundo. **No somos libres para ignorar las consecuencias de nuestras decisiones; somos libres para responder a ellas sin quedar definidos para siempre por el pasado.** Piensa en un error que todavía utilizas para describirte. Escribe primero la frase con la que habitualmente te juzgas. Después, separa los hechos de las conclusiones: ¿Qué ocurrió?, ¿Qué hiciste?, ¿Qué consecuencias tuvo?, ¿Qué responsabilidad te corresponde? Añade una pregunta más: ¿Qué has aprendido desde entonces y qué acciones demuestran ese aprendizaje? Si todavía no has cambiado lo necesario, identifica un paso concreto que puedas dar. No necesitas inventar una respuesta optimista; necesitas reconocer que la verdad contiene tanto tu responsabilidad como las posibilidades reales de transformación. Luego imagina cómo hablarías con una persona querida que hubiera cometido el mismo error y estuviera intentando cambiar. ¿Le negarías toda posibilidad de mejorar? ¿Le exigirías que sufriera para siempre? ¿O le pedirías que reconociera el daño, reparara lo posible y aprendiera a actuar de otra manera? Escribe una respuesta que combine la honestidad que necesita escuchar con el respeto que merece como ser humano. Después, léela en voz baja y pregúntate qué parte de esa misma orientación puedes aplicar a tu vida. El ejercicio no pretende convertirte en la autoridad absoluta sobre tu propia culpa, sino ayudarte a abandonar el lenguaje de la humillación.

Finalmente, elige una acción que exprese respeto por la persona que estás aprendiendo a ser. Puede ser pedir ayuda, descansar cuando lo necesitas, establecer un límite, cumplir una responsabilidad pendiente o retomar una actividad que abandonaste por vergüenza. No es necesario que sea una acción extraordinaria. La libertad interior suele fortalecerse mediante decisiones pequeñas y consistentes. **Cada vez que eliges la verdad sin crueldad, la responsabilidad sin autodesprecio y la esperanza sin negación, practicas una manera diferente de habitar tu propia historia.**

Para muchas personas, la relación con Dios se ha convertido, sin que lo adviertan, en una negociación permanente. Cuando las cosas salen bien, sienten que están cerca de él; cuando fallan, interpretan las dificultades como señales de desaprobación. Si atraviesan una etapa de bienestar, creen que están haciendo algo correctamente; si aparecen problemas, revisan sus decisiones buscando descubrir qué hicieron mal. Esta manera de vivir transforma la espiritualidad en una evaluación constante y puede producir un cansancio profundo. La persona deja de acercarse a Dios para encontrar dirección, verdad y vida, y comienza a acercarse principalmente para comprobar si todavía es aceptada.

Sin embargo, el mensaje de Jesús presenta una relación que no puede reducirse a ese intercambio. En Mateo 5:45, al hablar del amor hacia los enemigos, Jesús recuerda que el Padre hace salir el sol sobre malos y buenos y envía la lluvia sobre justos e injustos. La imagen señala una generosidad que no se limita a quienes cumplen nuestras expectativas. No significa que todas las decisiones tengan las mismas consecuencias ni que la justicia deje de importar. Significa que la bondad de Dios no puede comprenderse únicamente como un premio que reciben quienes se comportan bien. Su generosidad nos invita a revisar nuestras ideas sobre el amor y a reconocer que podemos recibir bienes que no hemos producido por nuestros propios méritos. Si el amor dependiera de nuestra perfección, viviríamos permanentemente amenazados por la posibilidad de perderlo. Bastaría un error para convertir la relación en una fuente de temor. Pero si comprendemos que el amor de Dios es el fundamento desde el cual somos llamados a crecer, cambia la dirección de nuestra respuesta. Ya no intentamos obedecer para comprar aceptación, sino aprender a vivir de una manera que refleje el amor recibido. La obediencia deja de ser una moneda de cambio y se convierte en una expresión de confianza.

La responsabilidad permanece, pero pierde el carácter de una carrera desesperada para demostrar que somos dignos de pertenecer. Primera de Juan 4:19 afirma que amamos porque Dios nos amó primero. Esta afirmación invierte el orden de nuestras exigencias interiores. No tenemos que fabricar primero una versión admirable de nosotros mismos para acercarnos a Dios. Podemos reconocer nuestra necesidad y comenzar desde allí. El amor recibido no nos vuelve indiferentes a las consecuencias de nuestras decisiones; nos proporciona un fundamento para afrontarlas sin quedar destruidos por ellas. Cuando dejamos de vivir bajo la obligación de merecerlo todo, podemos dedicar más energía a desarrollar una conducta coherente, reparar lo que sea necesario y tratar a las personas con la dignidad que también nosotros necesitamos aprender a recibir. La expresión «hijo de Dios» no debería convertirse en una etiqueta que repetimos sin comprender sus implicaciones. En el marco bíblico, habla de una relación, de una pertenencia y de una manera de vivir que refleja el carácter de Dios. Jesús enseña a sus discípulos a dirigirse al Padre y los invita a confiar en su cuidado, como se observa en Mateo 6:9-13 y Mateo 6:25-34. Esta confianza no elimina la responsabilidad ni promete una vida sin dificultades. **Nos recuerda que la existencia no necesita organizarse exclusivamente alrededor del miedo, la competencia y la necesidad de demostrar nuestro valor.** Vivir como hijo significa aprender a acercarnos a Dios con sinceridad. Podemos reconocer nuestras dudas, expresar nuestro dolor y admitir que no comprendemos algunas situaciones. No necesitamos representar una fortaleza que no sentimos ni utilizar palabras elaboradas para ocultar nuestra confusión. La confianza madura no consiste en tener siempre respuestas, sino en mantener abierta la relación mientras buscamos comprender y actuar con fidelidad a lo que hemos recibido. Una persona puede atravesar preguntas difíciles y continuar orientando su vida hacia la verdad, el amor y la justicia. La identidad de hijo también implica aprender a recibir corrección sin interpretarla automáticamente como rechazo. Cuando alguien nos señala una conducta dañina, podemos escuchar, examinar los hechos y reconocer lo que corresponde, sin concluir que hemos perdido todo nuestro valor. Del mismo modo, cuando una crítica es injusta o manipuladora, podemos establecer límites sin sentir que estamos traicionando nuestra fe. **No toda voz que nos reprocha algo expresa la verdad, y no toda voz que nos halaga nos ayuda a crecer.** La madurez requiere discernimiento, humildad y la disposición a contrastar lo que

escuchamos con la realidad. En la parábola del padre y sus dos hijos, relatada en Lucas 15:11-32, ambos muestran dificultades para comprender la relación familiar. El hijo menor se aleja y regresa convencido de que ha perdido su lugar; el mayor permanece en casa, pero habla como alguien que ha vivido bajo la obligación de servir para obtener reconocimiento. La historia permite observar dos formas diferentes de distanciamiento interior: una asociada a la vergüenza por haber fallado y otra vinculada al resentimiento de quien cree que sus esfuerzos no han sido suficientemente reconocidos. El padre sale al encuentro de ambos. Su respuesta revela una generosidad que no se limita a recibir al que regresa, sino que también invita al que permanece a abandonar una relación basada en la comparación y el mérito. Podemos identificarnos con cualquiera de los dos hijos según la etapa que estemos atravesando. A veces sentimos que hemos desperdiciado demasiado y no tenemos derecho a regresar. Otras veces hacemos todo lo que consideramos correcto, pero vivimos comparándonos con quienes parecen recibir más reconocimiento. En ambos casos necesitamos revisar la idea de que nuestro valor depende de nuestra posición frente a los demás. La gracia nos invita a vivir desde una pertenencia que no exige competir por el amor del Padre. Esa pertenencia nos permite reconocer nuestras diferencias, alegrarnos por el bien ajeno y aceptar que cada persona necesita aprender de una manera particular. Hablar del Reino de Dios significa considerar una manera de vivir orientada por el gobierno de Dios, sus valores y su propósito. Jesús relaciona el Reino con la justicia, la misericordia, la reconciliación, la verdad y el cuidado de quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad. En Mateo 6:33 invita a buscar primero el Reino de Dios y su justicia. Esta orientación no nos aparta de las obligaciones cotidianas; nos ayuda a comprenderlas dentro de un horizonte más amplio. El trabajo, la familia, las relaciones, el uso de nuestros recursos y la manera de resolver los conflictos se convierten en espacios donde nuestras convicciones pueden expresarse de forma concreta. Desde esta perspectiva, aprender a perdonarnos no es un proyecto exclusivamente personal. La libertad que recibimos puede ayudarnos a participar con mayor responsabilidad en la vida de quienes nos rodean. **Una persona que deja de vivir paralizada por la vergüenza puede reconocer más fácilmente cuándo necesita pedir disculpas, escuchar el sufrimiento ajeno o tomar una decisión difícil.** Ya no necesita utilizar toda su energía para proteger una imagen de perfección. Puede concentrarse en hacer el bien posible, aun cuando ese bien no borre las consecuencias del pasado ni garantice el reconocimiento de los demás. La ciudadanía del Reino también cuestiona nuestra tendencia a establecer categorías rígidas entre personas dignas e indignas. Si reconocemos que necesitamos misericordia, resulta más difícil justificar una actitud de superioridad permanente. Esto no significa renunciar a la justicia ni considerar aceptable cualquier comportamiento. Significa que podemos oponernos al mal sin convertir la humillación del otro en nuestro objetivo. Podemos establecer límites claros, exigir responsabilidades y proteger a quienes han sido dañados sin disfrutar de la degradación de quien ha cometido una falta. La justicia busca reconocer la verdad, proteger a las personas y responder al daño; la venganza busca prolongar el sufrimiento. Jesús presenta una visión exigente de esta forma de vida. En Mateo 5:7 declara bienaventurados a los misericordiosos, y en Mateo 5:9 a quienes trabajan por la paz. La misericordia no consiste en ignorar las consecuencias de una conducta, y la paz no equivale a mantener una apariencia de armonía mientras las injusticias continúan. Ambas requieren valentía, discernimiento y una comprensión profunda de la dignidad humana. Podemos ser misericordiosos y firmes, promover la paz y denunciar el abuso, ofrecer oportunidades de cambio y **reconocer que algunas relaciones necesitan distancia para que las personas estén seguras.** Por eso, la libertad interior que nace de la gracia debe expresarse en decisiones observables. Si hemos aprendido a reconocer nuestra responsabilidad, necesitamos actuar con mayor honestidad. Si hemos experimentado paciencia, podemos aprender a escuchar sin responder inmediatamente con desprecio. Si hemos recibido una nueva oportunidad, podemos dejar de utilizar los errores ajenos como una manera de sentirnos superiores. No se trata de demostrar que hemos cambiado mediante gestos grandiosos. Se trata de permitir que la experiencia de haber sido recibidos transforme gradualmente la forma en que nos relacionamos con las personas, especialmente cuando tenemos motivos para estar decepcionados o en desacuerdo con ellas. Esta situación puede resultar especialmente dolorosa. Hemos reconocido nuestra falta, hemos pedido perdón a Dios y quizá hemos intentado reparar el daño, pero la otra persona no desea restablecer la relación. Puede continuar sintiendo dolor, necesitar distancia o considerar que la confianza se ha quebrado de una manera que no

puede reconstruirse. Si nuestra paz depende de que esa persona nos perdone, quedaremos atados a una decisión que no nos corresponde controlar. Podemos ofrecer una disculpa sincera y hacer cambios reales, pero no podemos exigir que otra persona experimente una reconciliación para la que todavía no está preparada. Es importante distinguir entre perdón, reconciliación y confianza. El perdón puede referirse a la decisión de no alimentar indefinidamente el deseo de venganza, aunque el proceso emocional sea complejo. La reconciliación implica la posibilidad de reconstruir una relación y requiere condiciones apropiadas para ambas partes. La confianza, por su parte, se desarrolla mediante experiencias consistentes y no puede imponerse por una declaración. Estas realidades pueden relacionarse, pero no son idénticas ni necesariamente ocurren al mismo tiempo. Una persona puede trabajar para liberarse del resentimiento y, aun así, mantener límites; también puede aceptar una disculpa sin estar preparada para recuperar la relación anterior.

Cuando somos nosotros quienes hemos causado el daño, necesitamos respetar esta diferencia. No podemos utilizar el lenguaje de la gracia para presionar a la persona afectada, acusarla de falta de misericordia o exigirle que nos dé acceso a su vida. La gracia que recibimos no nos concede autoridad sobre las emociones de los demás. Nuestro compromiso consiste en actuar con honestidad, reparar lo que sea posible y respetar los límites que la otra persona establezca. Si no existe una oportunidad de reconciliación, todavía podemos aprender de lo ocurrido y demostrar mediante nuestras decisiones que el reconocimiento del error ha producido un cambio. Cuando somos quienes hemos recibido el daño, también necesitamos libertad para comprender nuestro proceso. Perdonar no significa afirmar que lo ocurrido estuvo bien, renunciar a buscar justicia ni exponernos nuevamente a una situación peligrosa. En determinados casos, protegernos implica mantener distancia, solicitar ayuda y recurrir a los medios legales disponibles. Podemos trabajar para que el resentimiento no gobierne toda nuestra vida sin obligarnos a recuperar una relación que sigue siendo dañina.

La misericordia no exige desprotegernos, y el amor no requiere permanecer bajo el control de quien nos perjudica. La pregunta «¿Cómo puedo creer que Dios me ha perdonado cuando yo todavía no consigo perdonarme?» también puede aparecer en esta situación desde otra dirección: «¿Cómo puedo aceptar el perdón de Dios si las consecuencias de lo que hice continúan presentes?». La respuesta es que el perdón no siempre modifica todas las circunstancias. Podemos ser recibidos por Dios y, al mismo tiempo, necesitar cumplir compromisos, aceptar pérdidas y aprender a vivir con consecuencias que no desaparecerán. La gracia no cambia el pasado; cambia el lugar desde el cual respondemos a él. Nos permite avanzar sin exigir que todas las personas o situaciones vuelvan a ser como antes.

La vida espiritual se fortalece cuando las verdades que comprendemos encuentran un lugar en nuestras prácticas diarias. No necesitamos esperar a tener una experiencia extraordinaria para aprender a recibir el amor de Dios. Podemos comenzar con momentos breves de silencio, una lectura bíblica reflexiva, una conversación honesta o una decisión que exprese responsabilidad. La constancia de estos gestos puede ayudarnos a construir una relación menos dependiente de nuestros estados emocionales. Algunos días sentiremos paz; otros, inquietud. En ambos casos podremos continuar orientando nuestra vida hacia la verdad, la confianza y el bien. **Primera práctica: cinco minutos de honestidad.** Busca un momento del día en el que puedas estar tranquilo. Reconoce cómo te encuentras sin exigirte sentir algo especial. Si hay culpa, nombra su motivo; si hay tristeza, permite que esté presente; si existe gratitud, reconócela también. Después, pregúntate si hay una responsabilidad concreta que debas atender. Si la hay, define el siguiente paso. Si no la hay, evita inventar una deuda para justificar tu inquietud. Puedes terminar con una frase sencilla: «Dios, aquí está mi vida tal como es hoy; ayúdame a vivir este día con verdad y amor». **Segunda práctica: leer la Biblia sin convertirla en un instrumento de acusación.** Escoge un pasaje y dedica tiempo a comprender su contexto, a quién se dirige y qué aspecto del carácter de Dios presenta. Puedes comenzar con Lucas 15:11-32, Salmo 103:8-14, Romanos 8:1-4 o Efesios 2:1-10. Después de leer, anota qué revela el texto sobre la gracia, qué responsabilidad humana destaca y qué respuesta concreta propone. **Evita utilizar un versículo aislado para demostrar que eres irremediablemente malo o para convencerte de que no necesitas cambiar.** La lectura bíblica puede confrontarte, consolarte y orientarte, pero requiere atención a su sentido y disposición a examinar tu vida con honestidad. **Tercera práctica: distinguir entre una emoción y una decisión.** Cuando aparezca la vergüenza, no necesitas esperar a que desaparezca para actuar correctamente. Puedes sentirte indigno y, aun así, cumplir una responsabilidad. Puedes sentir temor y, aun así, pedir ayuda. Puedes

recordar una equivocación y, aun así, participar en una actividad saludable. Esta distinción evita que nuestros sentimientos se conviertan en los únicos responsables de decidir cómo viviremos. No se trata de reprimir las emociones, sino de reconocerlas y elegir una respuesta coherente con nuestros valores, sin permitir que cada variación del ánimo determine nuestra identidad. **Cuarta práctica: construir una red de apoyo saludable.** Identifica a una persona madura, discreta y capaz de escuchar sin humillar. Puede ser un amigo de confianza, un acompañante espiritual responsable o un profesional de la salud mental, según lo que necesites. No todas las personas están preparadas para acompañar experiencias delicadas, por lo que conviene observar si respetan tu intimidad, reconocen los límites de su función y te ayudan a pensar con mayor claridad. Pedir ayuda no te convierte en una persona menos espiritual. Puede ser una forma de reconocer tus necesidades y dejar de enfrentar en soledad aquello que requiere acompañamiento. **Quinta práctica: cerrar el día con una revisión serena.** Antes de dormir, pregúntate qué hiciste bien, dónde necesitas corregir algo y qué agradeces de la jornada. Si reconoces una falta, anota una acción concreta para atenderla cuando corresponda. Después, permite que el día termine sin reconstruir cada error una y otra vez. Puedes decir: «Reconozco lo que hoy necesito aprender. Haré lo que esté a mi alcance y aceptaré que no puedo resolverlo todo esta noche». Esta práctica no garantiza una tranquilidad inmediata, pero puede ayudarte a establecer una diferencia entre la reflexión que produce aprendizaje y la repetición mental que te deja agotado. Durante los próximos treinta días, puedes convertir estas ideas en una práctica personal sencilla. No necesitas cumplir un programa perfecto ni experimentar cambios extraordinarios cada semana. El objetivo es desarrollar una relación más honesta con tu historia, aprender a reconocer las acusaciones inútiles y responder de manera concreta a las responsabilidades reales. Si un día olvidas la práctica o vuelves a sentirte atrapado por la culpa, no conviertas esa dificultad en un nuevo motivo para condenarte. Retoma el camino cuando puedas. **La constancia se construye regresando a lo importante, no exigiéndonos una ejecución impecable. Durante la primera semana**, dedica unos minutos diarios a reconocer tus emociones y escribir los hechos que las acompañan. Distingue entre aquello que hiciste, aquello que sentiste y las conclusiones que has sacado sobre ti mismo. Lee lentamente uno de los pasajes bíblicos propuestos y anota qué observas sobre la relación entre la verdad y la misericordia. **No intentes resolver toda tu historia en siete días.** Aprende primero a mirarla con mayor precisión, sin esconder lo que necesitas reconocer ni exagerar tu responsabilidad. **Durante la segunda semana,** identifica una responsabilidad concreta que todavía necesites atender. Si corresponde pedir disculpas, prepara una conversación respetuosa. Si necesitas reparar una pérdida, determina qué puedes hacer. Si el asunto requiere orientación especializada, busca apoyo antes de actuar. Cuando no exista ninguna acción pendiente, trabaja en dejar de reabrir el juicio por una situación que ya has reconocido y atendido. Puedes utilizar una frase breve para recordarte tu decisión: «No estoy negando el pasado; estoy respondiendo a él de la manera que hoy corresponde»**Durante la tercera semana,** observa el lenguaje con el que te describes. Cada vez que aparezca una etiqueta absoluta, intenta sustituirla por una descripción concreta y una acción posible. Si piensas «soy incapaz de cambiar»pregunta qué conducta necesitas trabajar y qué apoyo podría ayudarte. Si piensas «no merezco amor», recuerda que tu dignidad no depende de presentar una historia sin errores. Practica también un límite saludable si has estado intentando compensar tu culpa mediante el exceso de trabajo, la complacencia o la renuncia constante a tus propias necesidades. **Durante la cuarta semana,** concentra tu atención en cómo puedes convertir la gracia recibida en una forma de servir y relacionarte. Realiza un acto concreto de honestidad, escucha a alguien sin apresurarte a juzgar, cumple un compromiso o dedica tiempo a una tarea que contribuya al bienestar de otros. No lo hagas para compensar una deuda espiritual ni para demostrar que ya eres una persona diferente. Hazlo porque el amor puede expresarse en decisiones cotidianas. Al terminar los treinta días, revisa qué has aprendido, qué sigue necesitando atención y qué cambios deseas sostener. El crecimiento puede ser gradual, pero cada paso honesto tiene valor. Es posible que, después de todo este trabajo, todavía haya días en los que vuelvas a sentirte indigno. Quizá aparezcan recuerdos que creías superados o descubras que una determinada situación sigue produciendo una reacción intensa. No interpretes automáticamente esas experiencias como un fracaso. Los procesos humanos no avanzan siempre en línea recta, y la comprensión intelectual puede llegar antes que la tranquilidad emocional. En lugar de exigirte una recuperación inmediata, observa qué situaciones despiertan la culpa, qué

pensamientos la acompañan y qué respuestas te ayudan a recuperar una perspectiva más equilibrada. Si adviertes que la culpa está vinculada a una conducta que continúas repitiendo, no basta con recordarte que eres amado. Necesitas examinar qué está manteniendo ese comportamiento y buscar medidas concretas para cambiarlo. Tal vez debas alejarte de una situación de riesgo, establecer límites, modificar una rutina, asumir una obligación o solicitar ayuda especializada. La gracia no sustituye esas decisiones; te permite afrontarlas sin convertir cada dificultad en una sentencia definitiva sobre tu valor. A veces, la respuesta más espiritual será una conversación honesta; otras veces, será aceptar una consecuencia, descansar o pedir acompañamiento. Si, por el contrario, has reconocido la falta, has tomado medidas razonables y aun así experimentas una acusación constante, considera que quizá necesites trabajar específicamente sobre la vergüenza, la ansiedad o los patrones de pensamiento repetitivo. Un profesional de la salud mental puede ayudarte a identificar lo que ocurre y desarrollar herramientas apropiadas. No es necesario esperar a que el sufrimiento se vuelva insoportable para pedir ayuda. **La atención profesional no reemplaza tu relación con Dios, y la fe no tiene que utilizarse para evitar una intervención que puede ser beneficiosa.** También habrá preguntas para las que no encuentres una respuesta inmediata. Quizá no comprendas por qué tomaste una decisión, por qué una relación terminó de determinada manera o por qué las consecuencias siguen siendo tan dolorosas. Puedes continuar buscando comprensión sin obligarte a resolverlo todo antes de vivir. La fe no exige fingir que tenemos todas las respuestas. Puede sostener una disposición humilde a aprender, reconocer nuestros límites y caminar con esperanza incluso cuando quedan asuntos pendientes. No necesitas tener una explicación completa de tu pasado para tomar una decisión responsable en el presente. "Dios, hoy me acerco a ti sin intentar presentar una versión mejorada de mi historia. Tú conoces lo que hice, lo que lamento, las decisiones que necesito corregir y las partes de mi vida que todavía no comprendo. Reconozco que algunas veces he causado daño y otras veces he cargado con responsabilidades que no me correspondían. Ayúdame a distinguir entre ambas cosas, a reconocer la verdad sin esconderme y a asumir con valentía aquello que realmente depende de mí. Enséñame a comprender tu gracia sin convertirla en una excusa para evitar el cambio. Dame humildad para pedir perdón cuando sea necesario, sabiduría para reparar lo que esté a mi alcance y respeto para aceptar los límites de quienes han sido afectados por mis decisiones. Ayúdame a no exigir que todo vuelva a ser como antes para poder seguir adelante. Que mi arrepentimiento se transforme en una manera diferente de vivir y que mis palabras encuentren coherencia en mis actos. Cuando vuelva a recordar mis errores, ayúdame a no confundir la memoria con una condena. Recuérdame que puedo aprender sin destruirme, que puedo reconocer mis límites sin renunciar a mi dignidad y que puedo aceptar tu amor incluso cuando todavía estoy aprendiendo a sentirme en paz. Enséñame a recibir la corrección sin interpretarla como abandono, a reconocer mis avances sin orgullo y a pedir ayuda cuando mis fuerzas no sean suficientes. Que la experiencia de tu misericordia me vuelva más honesto, más sensible al sufrimiento ajeno y más dispuesto a contribuir al bien. Que no utilice mis errores para justificar nuevas faltas ni la gracia recibida para sentirme superior a nadie. Ayúdame a vivir como hijo tuyo, con confianza y responsabilidad, y a caminar como ciudadano de tu Reino, buscando la verdad, practicando la justicia y tratando a las personas con dignidad.
Hoy no puedo cambiar lo que ya sucedió, pero puedo decidir cómo responder a ello. Recibo la posibilidad de aprender, de reparar y de comenzar de nuevo allí donde todavía exista un camino. No quiero seguir utilizando el sufrimiento como una forma de pagar una deuda que no puedo saldar. Quiero vivir con una conciencia despierta, un corazón dispuesto a cambiar y la libertad de quien ya no necesita esconderse para ser amado. Amén." Llegar al final de este recorrido no significa que todas las dudas hayan desaparecido o que nunca volveremos a experimentar vergüenza. Significa que podemos comenzar a relacionarnos con esas experiencias desde una comprensión diferente. Ya no necesitamos considerar cada error como una prueba definitiva de nuestra indignidad. Podemos examinar lo sucedido, reconocer las consecuencias, aceptar el perdón de Dios y tomar decisiones coherentes con la persona que deseamos llegar a ser. **La gracia no nos entrega una vida sin dificultades; nos ofrece una manera diferente de atravesarlas, sin convertir la condena en nuestra identidad.** Tal vez durante mucho tiempo creíste que el camino hacia Dios consistía en convertirte primero en alguien digno de acercarse. Quizá esperaste sentirte limpio, fuerte o espiritualmente preparado antes de permitirte recibir su amor. Pero la enseñanza bíblica sobre la gracia apunta en otra dirección: podemos

presentarnos con honestidad, reconocer nuestra necesidad y comenzar a caminar desde la misericordia recibida. El cambio no es el precio de entrada a esa relación; es una de las respuestas que pueden surgir de ella. No necesitas fingir que has llegado a la meta para dar el siguiente paso. Aprender a perdonarte llevará, en ocasiones, más tiempo del que desearías. Tendrás que revisar algunas creencias, aprender nuevas formas de hablarte, aceptar consecuencias y quizá reconstruir relaciones contigo mismo y con otras personas. Habrá momentos de claridad y otros de confusión. En todos ellos podrás regresar a una pregunta sencilla: «¿Qué respuesta me acerca hoy a la verdad, al amor y a la responsabilidad?». Esa pregunta puede ayudarte a salir del círculo de la acusación y volver a las decisiones concretas que construyen una vida más íntegra. La gracia también te invita a dejar de posponer el bien hasta el día en que finalmente te sientas digno. Puedes amar hoy, trabajar con honestidad hoy, pedir ayuda hoy, cuidar tu cuerpo hoy y contribuir al bienestar de alguien hoy. No necesitas esperar a que tu pasado deje de doler por completo para vivir con propósito. Tu historia contiene experiencias que no puedes modificar, pero también contiene decisiones que todavía están en tus manos. **La libertad comienza a manifestarse cuando dejamos de entregar todo nuestro presente a aquello que ya no podemos cambiar.** Quizá la respuesta más profunda a la pregunta central sea esta: puedes comenzar a creer que Dios te ha perdonado sin esperar a sentir que ya te has perdonado por completo. Puedes recibir esa verdad mientras trabajas en tu interior, mientras reparas lo que corresponde y mientras aprendes a mirar tu historia de una manera más justa. La aceptación no necesita esperar a que desaparezca toda emoción difícil. Puede convertirse en una decisión sostenida: no negaré mi responsabilidad, pero tampoco seguiré tratando mi vida como si no tuviera futuro. Eres más que aquello que lamentas. No porque tus errores carezcan de importancia, sino porque la vida humana no se agota en sus momentos más oscuros. Tu identidad no necesita quedar encerrada en una equivocación, y tu futuro no tiene que ser una repetición inevitable de tu pasado. Puedes aprender, cambiar, pedir ayuda, reparar, establecer límites y descubrir nuevas maneras de amar. La gracia te invita a caminar en esa dirección, no desde la arrogancia de quien cree que ya no necesita corregirse, sino desde la confianza humilde de quien sabe que todavía puede crecer. **Para recordar cada día:** no necesito negar mi pasado para recibir el amor de Dios. No necesito castigarme indefinidamente para demostrar que me arrepiento. No puedo controlar todas las consecuencias, pero puedo asumir mis responsabilidades y actuar con mayor sabiduría. Mi tarea no es convertirme en una persona sin historia, sino aprender a vivir mi historia con verdad, misericordia y libertad. **La gracia no me invita a permanecer donde estaba; me permite avanzar sin tener que odiarme para cambiar.**

7

¿Cómo Mantener la Fe en Medio del Sufrimiento?

Hay preguntas que nacen en momentos de tranquilidad y otras que aparecen cuando la vida se rompe. Una de las más difíciles es esta: ¿Cómo puedo creer en la bondad de Dios cuando mi realidad parece contradecirla? Es fácil hablar de esperanza cuando la salud acompaña, la familia permanece unida, el trabajo alcanza para vivir y los planes avanzan. Pero cuando llega una enfermedad, cuando alguien amado muere, cuando una relación se destruye o cuando el dinero deja de alcanzar, las palabras que antes parecían suficientes pueden quedarse vacías. **En esos momentos no necesitamos respuestas automáticas, sino una verdad capaz de acompañarnos en medio de lo que no entendemos.** El sufrimiento tiene una manera particular de afectar nuestra percepción. No solamente duele lo que sucede; también puede cambiar la forma en que interpretamos nuestra historia, nuestras relaciones y nuestra relación con Dios. Una persona que atraviesa una pérdida puede comenzar a recordar sus oraciones sin respuesta, sus

expectativas frustradas y las ocasiones en que creyó que todo saldría bien. Entonces aparece una pregunta silenciosa: si Dios es bueno y está presente, ¿Por qué permitió que esto sucediera? Esa pregunta no convierte a nadie en una persona desagradecida ni demuestra que haya perdido su fe. Es una expresión humana de desconcierto ante una realidad que supera nuestra capacidad de comprender. Necesitamos reconocer algo fundamental: **sufrir no significa que Dios nos haya abandonado.** Sin embargo, decirlo no elimina automáticamente la sensación de abandono. Una persona puede saber intelectualmente que Dios permanece cerca y, al mismo tiempo, sentirse completamente sola. Puede recordar promesas bíblicas y no encontrar consuelo inmediato. Puede querer orar y no conseguir ordenar una sola frase. La fe madura no consiste en negar esas experiencias, sino en aprender a atravesarlas sin convertir el dolor presente en una sentencia definitiva sobre el carácter de Dios. Lo que sentimos merece ser escuchado, aunque nuestros sentimientos no siempre puedan explicarnos toda la realidad. La Biblia no presenta el sufrimiento humano como una experiencia sencilla que se resuelve repitiendo una fórmula. Sus páginas contienen historias de personas que conocieron la angustia, la injusticia, la enfermedad, el rechazo y la pérdida. También contienen preguntas difíciles dirigidas a Dios. El libro de los Salmos, por ejemplo, conserva expresiones de desconcierto, temor y protesta que no fueron eliminadas para ofrecer una imagen artificial de espiritualidad. El salmista puede preguntar: ***«¿Hasta cuándo, Señor?»*** (Salmo 13:1). Esa pregunta revela que la relación con Dios puede incluir momentos en los que su presencia parece distante y su intervención resulta incomprensible. Esto es importante porque muchas personas, además de sufrir por lo que les ocurre, sufren por creer que no deberían sentirse así. Piensan que estar tristes demuestra debilidad, que expresar dudas equivale a fallar espiritualmente o que llorar demasiado significa no confiar en Dios. De esa manera, al dolor original se añade una carga innecesaria de culpa. Pero las lágrimas no son una medida de la calidad de nuestra fe. Jesús mismo lloró ante la muerte de Lázaro, aunque sabía que aquella historia no terminaría en la muerte (Juan 11:32-36). Su llanto muestra que **conocer la esperanza no nos obliga a permanecer emocionalmente indiferentes frente a la pérdida.** La fe no nos convierte en personas inmunes al sufrimiento; nos invita a vivirlo sin reducir toda nuestra existencia a él. Cuando algo terrible sucede, es natural que nuestra atención quede atrapada en aquello que perdimos. La enfermedad ocupa nuestros pensamientos, la ausencia de alguien querido transforma los espacios cotidianos y las preocupaciones económicas pueden acompañarnos desde que despertamos hasta que intentamos dormir. En esas circunstancias, no siempre podemos imaginar un futuro diferente. Por eso, mantener la fe no significa obligarnos a visualizar un desenlace feliz, sino conservar abierta la posibilidad de que el dolor no tenga la última palabra sobre nuestra historia. También necesitamos distinguir entre la bondad de Dios y la idea de que todo lo que sucede es bueno. No todo acontecimiento tiene que interpretarse como una bendición escondida. La violencia sigue siendo violencia, una traición sigue siendo una traición y una enfermedad puede ser profundamente injusta para quien la padece. Llamar bueno a todo lo que ocurre puede terminar minimizando el daño y silenciando a quienes necesitan protección. La esperanza bíblica no exige cambiar los nombres de las cosas para que resulten más agradables. Nos permite reconocer el mal como mal y, al mismo tiempo, confiar en que el mal no posee autoridad absoluta para definir lo que Dios puede hacer con nuestra vida. En Romanos 8:28, Pablo escribe que Dios obra para bien en todas las cosas para quienes lo aman y son llamados conforme a su propósito. Este pasaje no necesita entenderse como una afirmación de que cada tragedia sea buena en sí misma. Su sentido puede comprenderse como una declaración de esperanza: aun cuando atravesamos circunstancias que no habríamos elegido, Dios puede seguir trabajando en nuestra historia. Puede sostenernos, ayudarnos a encontrar recursos, despertar solidaridad, abrir caminos de reparación y formar en nosotros una compasión que antes no conocíamos. Nada de esto vuelve deseable el sufrimiento ni significa que toda pérdida recibirá una compensación visible en esta vida. El problema aparece cuando convertimos la fe en un contrato imaginario. Creemos que, si hacemos lo correcto, Dios impedirá que nos sucedan cosas dolorosas; que, si oramos con suficiente intensidad, la enfermedad desaparecerá; que, si somos fieles, nuestros hijos nunca tomarán decisiones destructivas; o que, si actuamos con honestidad, nuestras finanzas estarán siempre protegidas. Sin advertirlo, comenzamos a medir la bondad divina por la ausencia de dificultades. Cuando la realidad contradice ese esquema, sentimos que algo se ha roto entre Dios y nosotros. Sin embargo, **la Biblia no promete una vida sin aflicciones.** Jesús dijo a sus discípulos: ***«En el mundo tendréis aflicción»*** (Juan 16:33), y no presentó esa advertencia como una negación del amor de Dios.

La vida en el Reino de Dios no consiste en recibir garantías de que nada doloroso nos ocurrirá. Consiste en aprender a vivir bajo la orientación de su amor, su justicia y su verdad, incluso en circunstancias que no podemos controlar. Ser hijos de Dios no significa ocupar una posición privilegiada frente a todas las dificultades humanas. Significa que nuestra identidad no depende exclusivamente de lo que nos sucede, de cuánto producimos, de cuánto tenemos o de la aprobación de otras personas. Cuando la enfermedad limita nuestras capacidades, cuando el trabajo desaparece o cuando una relación termina, seguimos teniendo dignidad. Nuestra vida no pierde valor porque nuestras circunstancias hayan cambiado. En este punto, conviene hacer una pregunta diferente. En lugar de preguntarnos únicamente por qué Dios permitió determinada situación, podemos preguntarnos qué necesitamos para atravesarla con verdad, qué ayuda está disponible, qué injusticia debemos enfrentar y qué paso concreto podemos dar hoy. La pregunta por el motivo último de una tragedia quizá permanezca abierta durante mucho tiempo. Las preguntas sobre nuestras necesidades inmediatas, en cambio, pueden ayudarnos a recuperar cierta capacidad de acción. No se trata de abandonar las preguntas profundas, sino de evitar que la falta de una explicación total nos impida recibir el cuidado que necesitamos en el presente.

Podemos comenzar con una práctica sencilla. Cada día, si las fuerzas lo permiten, pongamos en palabras tres cosas: qué nos duele, qué necesitamos y qué sigue estando a nuestro alcance. Tal vez nos duela el miedo a un diagnóstico, necesitemos compañía y podamos pedirle a alguien que nos acompañe a una consulta. Tal vez nos duela una ausencia, necesitemos llorar y podamos reservar un momento para recordar a quien murió. Tal vez nos angustie una deuda, necesitemos orientación y podamos ordenar los vencimientos. Estas acciones no resuelven todos los problemas, pero nos ayudan a vivirlos sin quedar completamente paralizados por ellos. La oración también puede comenzar allí, sin discursos elaborados. Dios, no entiendo lo que está pasando. Tengo miedo. Estoy cansado. Necesito ayuda».

Una oración así no es inferior a una expresión solemne ni necesita ocultar las emociones difíciles. La sinceridad crea un espacio donde podemos presentarnos sin fingir fortaleza. Si no encontramos palabras, podemos permanecer en silencio, leer lentamente un salmo o pedirle a otra persona que ore con nosotros. No necesitamos demostrarle a Dios que estamos bien para acercarnos a él. Podemos llegar tal como estamos, incluso cuando nuestra confianza se encuentra debilitada y apenas logramos imaginar el día siguiente. La historia de Job ofrece otra perspectiva necesaria. Job pierde bienes, hijos y salud, y además debe soportar las interpretaciones equivocadas de quienes intentan explicar su desgracia. Sus amigos parten de una lógica aparentemente ordenada: si alguien sufre, debe haber hecho algo para merecerlo. Pero esa explicación no hace justicia a la realidad de Job. El relato cuestiona la costumbre de atribuir cada desgracia a un fallo moral de quien la padece. No tenemos derecho a concluir que una persona enferma carece de fe, que una familia atraviesa dificultades porque Dios la está castigando o que una pérdida revela necesariamente algún pecado oculto. La compasión empieza, muchas veces, cuando dejamos de juzgar aquello que no comprendemos. Job también nos enseña que la fe puede atravesar una crisis sin dejar de buscar a Dios. Él protesta, pregunta, lamenta su situación y rechaza las respuestas superficiales que recibe. Su historia no nos entrega una explicación sencilla para cada tragedia; nos enfrenta con los límites de nuestra comprensión. Hay preguntas para las que no poseemos una respuesta completa, y admitirlo no constituye una derrota intelectual ni espiritual. A veces, la respuesta más honesta consiste en reconocer que no sabemos por qué ocurrió algo, pero sí podemos decidir cómo acompañar a quien sufre y cómo impedir que su dolor quede rodeado de soledad. La pregunta central, entonces, no es si podemos construir una explicación que elimine toda contradicción, sino si podemos seguir confiando en la bondad de Dios mientras reconocemos que existen contradicciones que todavía no sabemos resolver. Esa confianza no siempre se manifiesta como seguridad emocional. En ocasiones aparece como una decisión pequeña: levantarnos de la cama, aceptar una comida, acudir a una consulta, pedir perdón, establecer un límite o permitir que alguien nos acompañe. Hay días en que la fe no parece una llama intensa, sino una brasa pequeña que protegemos del viento. No debemos despreciar esa pequeña luz por no parecerse a la fortaleza que imaginábamos tener. Ser ciudadanos del Reino significa que nuestra manera de responder al sufrimiento puede expresar valores distintos de los que suelen dominar nuestra sociedad. El mundo acostumbra medir a las personas por su éxito, productividad, apariencia y capacidad para resolverlo todo. Pero el Reino nos recuerda que el valor humano no desaparece cuando alguien necesita ayuda. La persona enferma merece respeto aunque no pueda trabajar; quien

atraviesa una depresión merece compañía aunque no consiga explicar lo que siente; la familia endeudada merece orientación sin humillaciones; y quien está de duelo necesita tiempo sin que se le exija una recuperación apresurada.

La dignidad no se concede como premio a la fortaleza: pertenece a la persona incluso en su mayor vulnerabilidad. Por eso, mantener la fe en medio del sufrimiento empieza por abandonar la obligación de parecer invulnerables. Podemos reconocer nuestra tristeza sin convertirla en identidad permanente, expresar nuestras dudas sin avergonzarnos y aceptar que algunas heridas requieren tiempo, tratamiento y acompañamiento. La esperanza no nos pide negar lo que vemos, sino aprender a mirar nuestra realidad sin permitir que el dolor sea el único narrador de nuestra historia. Dios puede parecernos difícil de comprender cuando la vida duele, pero nuestra incapacidad para encontrar una explicación no demuestra por sí sola que hayamos sido abandonados. Entre lo que sucede y lo que todavía no comprendemos existe un espacio en el que podemos seguir buscando verdad, cuidado y sentido. La enfermedad modifica mucho más que el funcionamiento del cuerpo. Puede alterar los planes, las relaciones, la economía y la imagen que una persona tiene de sí misma. Quien antes organizaba sus días con autonomía puede encontrarse dependiendo de otros para tareas sencillas. Quien vivía preocupado por el futuro puede comenzar a concentrarse en las próximas horas. Quien acostumbraba cuidar de todos puede sentir vergüenza al necesitar cuidados. Además del dolor físico, aparecen el miedo, la incertidumbre y, a veces, la pregunta de si Dios escucha las oraciones. En ese escenario, hablar de fe exige sensibilidad: no podemos pedirle a alguien que encuentre una enseñanza positiva antes de haber reconocido cuánto está sufriendo. La Biblia contiene relatos de personas que buscaron alivio y de otras que convivieron con limitaciones que no desaparecieron inmediatamente. También muestra a Jesús acercándose a quienes sufrían, tocando a personas excluidas y devolviendo dignidad a quienes eran tratados como una carga. Su manera de actuar nos invita a considerar que el cuidado del cuerpo, el acompañamiento emocional y la atención de las necesidades concretas forman parte de una respuesta coherente con el amor de Dios. Buscar un diagnóstico, cumplir un tratamiento, pedir una segunda opinión médica o aceptar apoyo psicológico no representa una falta de confianza. Son decisiones responsables que pueden ayudarnos a cuidar la vida que hemos recibido. A veces, una persona enferma escucha frases que pretenden fortalecerla, pero terminan haciéndola sentir culpable: que debe tener más fe, que no puede pensar negativamente o que, si confiara de verdad, estaría mejor. Esas afirmaciones pueden transformar una experiencia ya difícil en una lucha adicional contra la vergüenza. Nadie puede medir desde afuera la fe de una persona por la evolución de su enfermedad. La salud depende de numerosos factores, y no todas las condiciones responden de la misma manera a los tratamientos. La recuperación puede llegar, pero no debe presentarse como una recompensa garantizada por la intensidad de una oración.

Quien acompaña a una persona enferma puede ofrecer algo mucho más valioso que una explicación apresurada. Puede escuchar sin interrumpir, ayudar con los traslados, preparar una comida, colaborar con las tareas domésticas, acompañar una consulta o permanecer cerca durante una noche difícil. También puede preguntar qué necesita la persona en lugar de suponerlo. En ocasiones, la ayuda más profunda consiste en permitir que alguien exprese su miedo sin corregirlo inmediatamente. Decir «no sé cómo resolver esto, pero quiero acompañarte» puede ser más honesto y reparador que prometer una solución que nadie puede garantizar. La presencia no elimina necesariamente el dolor, pero impide que tenga que soportarse en completa soledad. El duelo plantea otra clase de desafío. Cuando muere alguien amado, no perdemos solamente una presencia física; también perdemos conversaciones pendientes, costumbres compartidas, proyectos y una parte de la imagen que teníamos del futuro. El hogar cambia, las fechas importantes adquieren otro significado y actividades cotidianas pueden convertirse en recordatorios inesperados. A veces, la persona que está de duelo siente que el mundo continúa funcionando con una normalidad que le resulta incomprensible. Puede preguntarse cómo es posible que otros se rían, trabajen o hagan planes mientras su propia vida parece haberse detenido. Esa diferencia entre el tiempo exterior y el tiempo interior forma parte de la experiencia humana de la pérdida. Jesús lloró ante la tumba de Lázaro, y ese detalle tiene una profundidad que merece atención. Según Juan 11, Jesús sabía que iba a actuar en aquella situación, pero no por eso evitó el llanto. La esperanza y el dolor aparecen juntos. El relato no nos obliga a elegir entre confiar en Dios y lamentar la muerte. Tampoco nos exige ocultar la tristeza para demostrar que creemos en una vida más allá de la muerte. Podemos reconocer que la esperanza bíblica acerca de la resurrección

ofrece consuelo, mientras admitimos que la separación duele profundamente. La promesa de un futuro no convierte el vínculo perdido en algo insignificante ni elimina la necesidad de llorar en el presente. El duelo tampoco sigue un calendario idéntico para todos. Algunas personas lloran intensamente al principio; otras funcionan durante semanas y sienten el impacto cuando disminuyen las obligaciones inmediatas. Hay quienes encuentran consuelo hablando de la persona fallecida y quienes necesitan momentos de silencio. Algunas fechas reabren la herida después de meses o años. Estas diferencias no deben convertirse en una competencia para determinar quién está llevando mejor la pérdida. Lo importante es que la persona encuentre maneras saludables de integrar la ausencia en su vida, conserve sus vínculos de apoyo y reciba ayuda profesional cuando el sufrimiento se vuelva abrumador o interfiera de manera persistente con sus necesidades básicas. Una práctica útil consiste en darle al duelo un lugar concreto, sin permitir que toda la vida quede reducida a él. Podemos reservar un momento para recordar, escribir una carta que nunca enviaremos, preparar una comida que esa persona disfrutaba o compartir historias con familiares y amigos. También podemos establecer pequeñas rutinas para comer, descansar, caminar y mantener contacto con alguien de confianza. Estas acciones no significan olvidar ni cerrar una relación afectiva. Son formas de aprender a vivir con una ausencia que quizá nunca deje de importar. Recordar a alguien con amor no exige permanecer permanentemente en el mismo grado de dolor que sentimos al comienzo. Conviene también prestar atención a las palabras que utilizamos ante quien ha perdido a alguien. Decir «todo pasa por algo», «tenés que ser fuerte» o «al menos vivió muchos años» puede transmitir que su tristeza incomoda o que necesita justificarla. Incluso cuando esas expresiones nacen de buenas intenciones, pueden cerrar la conversación. Es preferible decir: «Lamento mucho tu pérdida», «no tenés que fingir que estás bien conmigo» o «¿Querés hablar de esa persona?». Si no sabemos qué decir, podemos admitirlo con sencillez. El amor no depende de encontrar la frase perfecta; depende de nuestra disposición a permanecer cerca sin exigir que el otro deje de sufrir para que nosotros nos sintamos cómodos. La fe puede ayudarnos a sostener la esperanza cuando la muerte parece ocupar todo el horizonte. En 1 Tesalonicenses 4:13-14, Pablo habla del duelo y de la esperanza que los creyentes encuentran en Jesús. El pasaje no prohíbe la tristeza: distingue entre lamentarse sin esperanza y atravesar la pérdida con una esperanza que mira más allá de la muerte. Esa diferencia no tiene por qué traducirse en una emoción constante de seguridad. Para alguien que acaba de perder a su pareja, un hijo o un amigo, la esperanza puede aparecer apenas como la posibilidad de que el amor no quede definitivamente anulado por la muerte. No tenemos que exigirnos sentir más de lo que podemos sentir hoy. También existen heridas que no provienen de una muerte ni de un diagnóstico, pero que dejan marcas profundas. Una traición, una separación, el rechazo de un hijo, la ruptura de una amistad o el fracaso de un proyecto pueden producir una tristeza que otros no comprenden. La persona quizá escuche que debería superarlo porque nadie murió o porque todavía conserva muchas cosas buenas. Sin embargo, el dolor no necesita competir con otras tragedias para ser legítimo. Cada pérdida debe comprenderse en su contexto, y cada persona necesita espacio para reconocer lo que esa pérdida significa. La gratitud por lo que permanece no cancela la tristeza por lo que cambió. Desde la perspectiva del Reino, acompañar estas heridas significa rechazar tanto la indiferencia como el control. No podemos imponerle a otra persona el ritmo de su recuperación, decidir por ella qué debería sentir ni utilizar su sufrimiento para exhibir nuestra propia espiritualidad. Podemos ofrecer escucha, respeto y ayuda concreta, además de animarla a buscar atención especializada si la necesita. Cuando el dolor se convierte en desesperación persistente, aparecen pensamientos de hacerse daño o la persona deja de poder atender sus necesidades básicas, buscar ayuda profesional y apoyo inmediato es una expresión de cuidado, no una negación de la fe. La vida merece protección incluso cuando quien sufre ha perdido temporalmente la capacidad de imaginar una salida. Mantener la fe durante la enfermedad, el duelo y las heridas emocionales no significa recuperar rápidamente la versión de nosotros mismos que existía antes. A veces, significa aprender a vivir con nuevas limitaciones, aceptar que ciertas preguntas seguirán abiertas y descubrir que todavía es posible amar, recibir ayuda y construir vínculos significativos. **No toda herida desaparece, ni toda pérdida se compensa. Pero una vida herida puede seguir siendo una vida valiosa.** La presencia de Dios no necesita demostrarse mediante una recuperación inmediata; también puede buscarse en la paciencia de quienes nos cuidan, en la ayuda que llega a tiempo y en la capacidad de dar el siguiente paso sin tener que resolver toda nuestra historia de una sola vez.

Hay sufrimientos que se vuelven especialmente difíciles porque parecen poner en duda nuestras decisiones, nuestros esfuerzos y las expectativas con las que construimos la vida. Una persona puede haber trabajado durante años con honestidad y perder su empleo de repente. Una familia puede haber administrado sus recursos con cuidado y encontrarse, por una enfermedad o una crisis inesperada, sin dinero suficiente para cubrir sus necesidades. Alguien puede haber invertido tiempo y afecto en una relación que termina de una manera dolorosa. En esas situaciones, no solo enfrentamos una dificultad práctica: también debemos revisar la imagen que teníamos del futuro y preguntarnos qué significa seguir adelante cuando aquello en lo que confiábamos ya no está disponible. Las decepciones pueden ser particularmente profundas cuando afectan algo que considerábamos parte de nuestra identidad. Quizá soñábamos con formar una familia estable, desarrollar una profesión, tener una vivienda propia o construir una relación duradera. Tal vez hicimos sacrificios importantes para alcanzar una meta y, aun así, las circunstancias tomaron otro rumbo. Entonces aparece la tentación de interpretar el fracaso como una prueba de que nuestra vida está mal encaminada o de que Dios ha dejado de acompañarnos. Pero debemos distinguir entre un proyecto frustrado y una existencia sin valor. Una meta puede no cumplirse sin que todo lo vivido haya sido inútil. Podemos lamentar lo que no ocurrió, evaluar nuestras decisiones y comenzar a construir otras posibilidades sin convertir una decepción en un juicio definitivo sobre nosotros mismos. Esto requiere honestidad, porque no todas las decepciones se resuelven pensando de manera positiva. Algunas exigen reconocer errores propios, reparar daños, abandonar expectativas poco realistas o aceptar que otra persona no desea mantener la relación que nosotros queríamos. Otras dependen de factores que nunca estuvieron bajo nuestro control. La madurez consiste en aprender a distinguir entre ambas situaciones. Si cometimos un error, podemos asumir responsabilidad sin destruir nuestra dignidad. Si alguien nos hizo daño, podemos reconocerlo sin cargar con una culpa que no nos corresponde. **Si las circunstancias cambiaron, podemos revisar nuestros planes sin interpretar cada cambio como una señal sobrenatural que debemos descifrar.** La Biblia presenta la sabiduría como una capacidad para vivir con discernimiento, no como una garantía de que siempre obtendremos el resultado deseado. Proverbios invita repetidamente a actuar con prudencia, buscar consejo y reconocer los límites de nuestro entendimiento. Santiago 1:5 anima a pedir sabiduría cuando necesitamos orientación. Estas ideas son especialmente útiles en momentos de decepción, porque nos permiten combinar la confianza en Dios con una evaluación realista de la situación. Podemos orar y, al mismo tiempo, revisar nuestros hábitos, consultar a personas preparadas, aprender nuevas habilidades o modificar un proyecto. La fe no nos obliga a permanecer inmóviles esperando que las circunstancias cambien por sí solas.

Los problemas económicos merecen una atención especial porque afectan necesidades básicas y pueden producir una angustia constante. Cuando falta dinero para pagar el alquiler, comprar alimentos, adquirir medicamentos o cubrir los gastos escolares, resulta difícil escuchar discursos abstractos sobre la tranquilidad. La preocupación económica no es solamente una emoción: puede ser la respuesta a una amenaza real para la estabilidad personal y familiar. Por eso, no es justo tratar toda angustia financiera como si fuera una deficiencia espiritual. Quien no sabe cómo pagará sus obligaciones necesita acompañamiento emocional, pero también información, recursos y decisiones prácticas que ayuden a reducir el problema. Jesús habló de la relación entre la vida, los bienes y la preocupación por el futuro. En Mateo 6:25-34, invitó a sus oyentes a no vivir dominados por la ansiedad y señaló el cuidado de Dios hacia la creación. Este pasaje no debe utilizarse para decirle a una persona endeudada que deje de preocuparse y espere una solución milagrosa. En su contexto, nos invita a cuestionar una existencia gobernada por la acumulación y el temor, y a reconocer que la vida vale más que los bienes que conseguimos reunir. No elimina la responsabilidad de trabajar, administrar los recursos y atender las necesidades familiares. Nos ayuda a recordar que la ansiedad no debe convertirse en la autoridad que organiza todas nuestras decisiones. Cuando las finanzas se deterioran, un primer paso consiste en sustituir la angustia general por una imagen concreta de la situación. Podemos anotar los ingresos disponibles, los gastos indispensables, las deudas, las fechas de vencimiento y las obligaciones que admiten negociación. Conviene distinguir las necesidades básicas de los gastos que pueden postergarse, contactar a los acreedores antes de que el problema aumente y buscar asesoramiento confiable si las deudas se vuelven difíciles de manejar. También podemos consultar programas de asistencia social, organizaciones comunitarias y redes locales de apoyo. **Pe**

dir ayuda no equivale a renunciar a la responsabilidad; puede ser precisamente la decisión responsable que permite proteger a la familia mientras se reorganizan los recursos. En este proceso, es importante evitar las soluciones que prometen prosperidad inmediata a cambio de dinero, endeudamiento o decisiones apresuradas. La desesperación puede volvernos vulnerables a propuestas que aseguran resultados extraordinarios, especialmente cuando se presentan con lenguaje espiritual. Nadie debería aprovecharse de la necesidad económica de otra persona ofreciéndole una garantía de intervención divina a cambio de una contribución. La generosidad puede ser valiosa, pero no debe utilizarse para manipular la esperanza de quienes atraviesan una crisis. La administración prudente, la transparencia y el cuidado mutuo son más coherentes con la justicia del Reino que las promesas de enriquecimiento rápido. También debemos reconocer el impacto emocional de la pérdida de empleo. Para muchas personas, trabajar no significa solamente recibir un salario: representa autonomía, pertenencia, reconocimiento y la posibilidad de contribuir al bienestar de otros. Cuando ese lugar desaparece, pueden surgir vergüenza, enojo y temor a convertirse en una carga. La persona puede aislarse porque no quiere explicar su situación o porque siente que los demás la consideran menos valiosa. En ese momento, la familia y la comunidad pueden ayudar evitando los reproches y ofreciendo apoyo concreto: revisar un currículum, compartir una oportunidad laboral, facilitar un contacto o acompañar la búsqueda de nuevas opciones. No se trata de resolver la vida de alguien en su lugar, sino de recordarle que su valor no ha desaparecido junto con su empleo. Las crisis familiares añaden otra dimensión al sufrimiento porque afectan los vínculos que suelen servirnos de refugio. Un conflicto entre padres e hijos, una separación, una infidelidad, una adicción o una disputa económica puede convertir el hogar en un lugar de tensión. La persona que busca tranquilidad encuentra discusiones; quien necesita apoyo siente que debe defenderse; y los hijos pueden quedar atrapados en conflictos que no les corresponde resolver. En esas circunstancias, algunas personas interpretan la crisis como una señal de que Dios se ha retirado de su familia. Sin embargo, **una familia puede atravesar dificultades profundas sin que eso determine su valor ni cierre todas las posibilidades de cambio.** La esperanza familiar necesita algo más que buenos deseos. Requiere escuchar, reconocer responsabilidades, establecer acuerdos y, cuando sea necesario, recurrir a mediación o terapia. Pedir perdón implica reconocer el daño causado, no limitarse a exigir que la otra persona olvide lo sucedido. Perdonar tampoco significa negar la gravedad de una ofensa, renunciar a la justicia o restaurar automáticamente una relación que todavía no es segura. La reconciliación necesita verdad, responsabilidad y cambios verificables. En algunos casos, el camino más responsable consiste en establecer distancia, proteger a los hijos o buscar apoyo legal y profesional. El amor no exige permanecer expuesto a la violencia. Esto es esencial cuando existe maltrato físico, sexual, psicológico o económico. Ninguna interpretación espiritual debería utilizarse para obligar a alguien a soportar agresiones, guardar silencio o regresar a un entorno peligroso. La protección de las personas vulnerables debe tener prioridad. Si hay violencia, es importante buscar un lugar seguro, contactar servicios especializados y recurrir a las autoridades competentes cuando corresponda. La confidencialidad y la discreción deben ponerse al servicio de la seguridad, no de la impunidad. Una comunidad que se identifica con los valores del Reino no puede defender la apariencia de una familia a costa de la integridad de sus integrantes. En otros conflictos, donde no existe violencia pero sí resentimiento, distancia o incomprensión, puede ayudar establecer conversaciones breves y concretas. En vez de intentar resolver años de tensión en una sola noche, podemos comenzar por describir lo que ocurrió, explicar cómo nos afectó y expresar qué necesitamos que cambie. Es útil hablar desde la propia experiencia, evitar las humillaciones y escuchar la respuesta sin asumir que comprender significa estar de acuerdo. Si las conversaciones se vuelven destructivas, conviene detenerlas y retomarlas cuando exista mayor serenidad. Algunas heridas necesitarán ayuda profesional para que las personas puedan reconocer patrones de conducta y construir formas más saludables de relacionarse. La fe también debe ayudarnos a revisar la manera en que entendemos el éxito. Si creemos que una vida bendecida es necesariamente una vida estable, saludable, próspera y libre de conflictos, terminaremos midiendo la bondad de Dios mediante circunstancias que cambian constantemente. Pero la vida humana no funciona de manera tan simple. Hay personas generosas que atraviesan dificultades económicas y personas responsables que padecen enfermedades graves. Hay familias amorosas que experimentan rupturas y personas que sufren injusticias sin haberlas provocado. **No podemos explicar cada situación como una recompensa o un castigo. Hacerlo no solo simplifica la realidad: también puede aumentar la culpa de quienes ya están sufriendo.**

Desde la perspectiva del Reino, la respuesta a las crisis no consiste en defender una imagen perfecta de la vida, sino en actuar con verdad, justicia y misericordia. Eso puede significar reconocer una deuda, buscar empleo, pedir una consulta médica, proteger a un hijo, terminar una relación dañina o aceptar que un proyecto necesita ser reformulado. En ocasiones, la decisión más fiel no será resistir a cualquier precio, sino cambiar de dirección. En otras, consistirá en perseverar mientras construimos alternativas. No existe una única fórmula aplicable a todas las situaciones; necesitamos discernimiento, consejo y disposición para actuar con responsabilidad. La confianza en Dios se vuelve más concreta cuando dejamos de esperar que la fe haga innecesarias nuestras decisiones y permitimos que oriente la manera de tomarlas. Podemos pedir sabiduría para distinguir lo urgente de lo secundario, valor para afrontar conversaciones difíciles, humildad para reconocer errores y paciencia para sostener procesos que no se resolverán de inmediato.
También podemos preguntarnos cómo nuestras decisiones afectan a las personas más vulnerables y qué clase de respuesta refleja mejor la justicia y la compasión. En ese sentido, la crisis no se convierte automáticamente en algo bueno, pero puede ser un lugar donde nuestra forma de vivir adquiera mayor profundidad, responsabilidad y sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno. Después de atravesar una pérdida o una crisis, muchas personas esperan volver a ser exactamente como eran antes. Desean recuperar la tranquilidad, la confianza, la seguridad económica o la facilidad con la que antes podían imaginar el futuro. Sin embargo, algunas experiencias nos cambian de maneras que no podemos deshacer. Hay ausencias que modifican nuestra historia, enfermedades que nos obligan a reorganizar la vida y decepciones que nos enseñan a mirar de otra forma nuestras relaciones. La esperanza bíblica no es una predicción de que todo terminará exactamente como deseamos. Tampoco consiste en convencernos de que las circunstancias difíciles desaparecerán si mantenemos una actitud positiva. Es una manera de permanecer abiertos al futuro cuando todavía no podemos imaginar cómo será. En Romanos 5:3-5, Pablo relaciona las dificultades con la perseverancia, el carácter probado y la esperanza. Este pasaje no debe entenderse como una obligación de agradecer las desgracias ni como una afirmación de que el sufrimiento mejora automáticamente a las personas. Hay experiencias que dejan heridas profundas y necesitan atención. La idea central es que **las dificultades no tienen por qué destruir toda posibilidad de crecimiento, y que la esperanza puede sostenernos mientras atravesamos procesos que no elegimos.**
También debemos recordar que la perseverancia no significa soportarlo todo sin descanso. Hay momentos para continuar y momentos para detenernos, pedir ayuda o cambiar de estrategia. Una persona agotada necesita descanso, no una exigencia adicional de fortaleza. Alguien que ha sufrido una injusticia puede necesitar protección y reparación, no una invitación a aceptarla pasivamente. Quien ha perdido a un ser querido puede necesitar tiempo para llorar, no presión para recuperar cuanto antes su ritmo habitual. La perseverancia saludable consiste en buscar maneras sostenibles de continuar viviendo, con atención a nuestros límites y con disposición para recibir el apoyo que necesitamos.
Jesús ofrece una imagen importante de esta forma de vivir cuando, en Getsemaní, expresa su angustia ante lo que está por sucederle. En Mateo 26:36-46, vemos a Jesús profundamente afligido, pidiendo compañía y expresando su deseo de no atravesar aquella experiencia. Su oración incluye tanto el deseo de evitar el sufrimiento como la disposición a permanecer fiel a su propósito. No hay en esa escena una indiferencia emocional ni una negación del peligro. Hay honestidad, vulnerabilidad y una decisión que se toma en medio de una angustia real. Para quienes intentamos vivir como hijos de Dios, esta escena recuerda que la fidelidad no siempre se siente como tranquilidad. En ocasiones, consiste en seguir eligiendo el amor y la verdad mientras sentimos miedo. Podemos trasladar esa enseñanza a nuestra vida cotidiana sin pretender que todas las situaciones sean equivalentes. Antes de una intervención médica, podemos reconocer el temor y pedir compañía. Durante una crisis económica, podemos admitir nuestra preocupación y tomar decisiones responsables. Ante una separación, podemos lamentar lo perdido sin utilizar el dolor para dañar a la otra persona. Frente a una injusticia, podemos buscar reparación sin convertirnos en aquello que nos hirió. La pregunta no siempre será cómo eliminar inmediatamente el sufrimiento, sino cómo atravesarlo sin abandonar nuestros valores, nuestra dignidad ni la responsabilidad que tenemos hacia los demás. Para hacerlo, necesitamos prácticas pequeñas y sostenibles. Una primera práctica consiste en comenzar cada mañana identificando la necesidad más importante del día. No todas las jornadas permiten grandes avances. Tal vez lo prioritario sea asistir a una consulta, completar un trámite,

hablar con un familiar, buscar asesoramiento financiero o descansar. Elegir una tarea concreta ayuda a reducir la sensación de estar frente a un problema interminable. Al finalizar el día, podemos reconocer lo que hicimos, aunque haya sido poco, y aceptar lo que todavía no pudimos resolver. No se trata de evaluar nuestro valor por la productividad, sino de recuperar gradualmente una sensación de orientación. Una segunda práctica consiste en mantener una relación honesta con nuestras emociones. Podemos preguntarnos qué sentimos, qué pensamiento está alimentando ese sentimiento y qué necesitamos en realidad. Si sentimos miedo, quizá necesitemos información confiable. Si sentimos soledad, quizá necesitemos contacto humano. Si sentimos culpa, conviene examinar si hemos cometido un daño concreto o si estamos responsabilizándonos por algo que no dependía de nosotros. Si sentimos enojo, podemos buscar una manera de expresarlo sin destruir vínculos ni poner a nadie en peligro. Comprender las emociones no significa obedecerlas ciegamente; significa escucharlas para responder con mayor conciencia. Una tercera práctica consiste en cultivar vínculos donde no tengamos que fingir. Podemos identificar a dos o tres personas confiables con quienes sea posible hablar sin temor a recibir juicios apresurados. No es necesario contarle todo a todo el mundo. La intimidad también requiere límites. Lo importante es no quedar aislados cuando la carga resulta demasiado pesada. Si nuestras relaciones cercanas no ofrecen el apoyo necesario, podemos buscar un profesional de la salud mental, un grupo de acompañamiento para el duelo o una organización comunitaria. La ayuda puede adoptar formas distintas, y ninguna persona tiene que convertirse en la única responsable de sostenernos. Una cuarta práctica consiste en recuperar espacios de silencio, reflexión u oración sin utilizarlos como una prueba de rendimiento espiritual. Podemos leer lentamente el Salmo 23, el Salmo 42 o el Salmo 13, prestando atención tanto a la angustia como a la confianza que aparece en sus palabras. Podemos escribir nuestras preguntas, expresar nuestro enojo o agradecer una ayuda concreta recibida durante el día. También podemos permanecer en silencio cuando no encontramos palabras. Si estas prácticas no producen una sensación inmediata de paz, no significa que hayamos fracasado. Su propósito no es fabricar emociones determinadas, sino ofrecer un espacio donde podamos presentarnos con honestidad ante Dios y reconocer nuestra propia realidad. Una quinta práctica consiste en convertir la compasión recibida en compasión ofrecida, sin exigirnos hacerlo antes de estar preparados. Quien ha atravesado una enfermedad puede desarrollar una sensibilidad especial hacia quienes esperan un diagnóstico. Quien ha conocido la inseguridad económica puede comprender mejor la vergüenza que acompaña a la necesidad. Quien ha perdido a alguien puede aprender a permanecer cerca de otras personas en duelo sin intentar apresurar su recuperación. Estas posibilidades no justifican el sufrimiento ni convierten cada herida en una lección necesaria. Simplemente muestran que, aun después de experiencias dolorosas, podemos encontrar maneras de contribuir al bienestar de otros. La comunidad tiene aquí una responsabilidad concreta. No basta con decirle a alguien que confíe en Dios si luego lo dejamos solo frente a sus necesidades. Una comunidad comprometida con los valores del Reino busca maneras de acompañar a quienes atraviesan crisis: organiza ayuda alimentaria, facilita el acceso a profesionales, acompaña a personas mayores, ofrece apoyo a familias endeudadas y protege a quienes sufren violencia. También aprende a escuchar sin discriminar entre personas cuyas dificultades parecen más o menos merecidas. El cuidado mutuo no sustituye la responsabilidad de las instituciones ni resuelve todas las causas del sufrimiento, pero puede reducir el aislamiento y ofrecer recursos reales a quienes los necesitan.

Esta dimensión comunitaria corrige una idea demasiado individualista de la fe. A veces pensamos que mantener la confianza depende exclusivamente de nuestra capacidad personal para creer, orar y resistir. Sin embargo, la vida humana está profundamente relacionada con los demás. Necesitamos personas que nos ayuden cuando no tenemos fuerzas, que nos recuerden nuestra dignidad cuando la hemos olvidado y que nos ofrezcan una perspectiva más amplia cuando el dolor limita nuestra mirada. A su vez, podemos aprender a reconocer cuándo alguien necesita que dejemos de aconsejar y comencemos a colaborar. La fe compartida se hace visible en la forma en que tratamos a quienes están atravesando sus momentos más vulnerables. Llegados a este punto, volvemos a la pregunta inicial: ¿Cómo puedo creer en la bondad de Dios cuando mi realidad parece contradecirla? No existe una respuesta breve que elimine todas las dificultades de esa pregunta. Podemos, sin embargo, reconocer que la bondad no siempre se presenta en la forma que esperábamos y que nuestra comprensión tiene límites. No tenemos que llamar bueno al sufrimiento para seguir creyendo

en un Dios bueno. Podemos lamentar la enfermedad, rechazar la injusticia, llorar a nuestros muertos y buscar soluciones para nuestras dificultades sin considerar que esas acciones contradicen la fe. La honestidad ante el dolor puede ser parte de una relación espiritual más profunda, no un obstáculo que debamos ocultar. También podemos recordar que la fe cristiana encuentra su centro en Jesús, cuya vida estuvo marcada por la cercanía a quienes sufrían y cuya muerte expuso la gravedad de la injusticia humana. La cruz no ofrece una explicación sencilla para cada tragedia, pero impide presentar a Dios como alguien indiferente al dolor. La esperanza cristiana se apoya también en la resurrección, entendida como la afirmación de que la muerte y el mal no poseen la última autoridad sobre la existencia. Esa esperanza no nos permite conocer todos los detalles del futuro ni garantiza que cada problema presente se resolverá como deseamos. Nos invita a vivir sin considerar que lo visible y lo inmediato agotan toda la realidad. Ser hijos de Dios y ciudadanos de su Reino significa, entonces, vivir desde una identidad que no depende de la ausencia de dificultades. Significa aprender a buscar la verdad cuando la negación parece más cómoda, practicar la justicia cuando la indiferencia parece más fácil y conservar la compasión cuando el dolor podría endurecernos. Significa aceptar ayuda sin vergüenza, ofrecerla sin superioridad y reconocer que nadie tiene que demostrar que merece amor antes de recibirlo. También significa comprender que hay procesos cuyo resultado no controlamos y que, aun así, podemos participar responsablemente en las decisiones que tenemos por delante. Quizá hoy no puedas comprender por qué ocurrió aquello que cambió tu vida. Tal vez sigas esperando una respuesta, una mejoría, una oportunidad laboral o una conversación que permita reparar una relación. No necesitas resolver todas esas preguntas para dar un paso hacia el cuidado. Puedes pedir ayuda, descansar, buscar información, llorar, establecer un límite o acompañarte de alguien que sepa escuchar. Puedes volver a orar con palabras sencillas, incluso si tu oración consiste solamente en reconocer que estás cansado. Y puedes permitirte avanzar despacio, sin comparar tu proceso con el de otras personas. La fe en medio del sufrimiento no consiste en tener una explicación para cada herida, sino en mantener abierta la relación con Dios mientras buscamos la verdad, recibimos cuidado y actuamos con responsabilidad. Habrá días de confianza y días de incertidumbre. Habrá momentos en los que encontremos consuelo y otros en los que apenas podamos continuar. Ninguno de esos días tiene que convertirse por sí solo en el veredicto definitivo sobre nuestra vida espiritual. La esperanza puede ser discreta y, aun así, verdadera. A veces se manifiesta en una oración; otras, en una consulta médica, una comida compartida, una deuda negociada o una conversación honesta. Cuando la realidad parece contradecir la bondad de Dios, no estamos obligados a fingir que la contradicción no existe. Podemos mirarla de frente, reconocer el daño y seguir buscando una manera de vivir que no esté gobernada por la desesperación. Podemos confiar sin negar nuestras preguntas, lamentar sin renunciar a la esperanza y aceptar que necesitamos a otros sin sentir que hemos perdido nuestra dignidad. **El sufrimiento puede alterar nuestros planes y cambiar nuestra manera de mirar el mundo, pero no tiene por qué borrar nuestra capacidad de amar, actuar con justicia y construir algo bueno en medio de lo que permanece.** Quizá esa sea una de las expresiones más profundas de la fe: no afirmar que entendemos todo, sino continuar buscando a Dios sin esconder nuestra humanidad. No saber por qué ocurrió una pérdida no nos impide cuidar a quienes siguen aquí. No poder cambiar el pasado no nos impide tomar decisiones responsables en el presente. No tener garantías sobre el futuro no significa que debamos renunciar a él. Y no sentir siempre la presencia de Dios significa que debemos tratar con seriedad nuestro dolor, no que tengamos que condenarnos por sentirlo. La historia todavía continúa, aunque hoy no puedas ver con claridad hacia dónde se dirige. No necesitas conocer el desenlace para reconocer tu necesidad de cuidado, dar el siguiente paso y permitir que otros caminen contigo. La bondad de Dios no debe utilizarse para silenciar tus preguntas, sino como horizonte de confianza mientras buscas respuestas, protección y sentido. En medio de la enfermedad, el duelo, las decepciones, las dificultades económicas y las crisis familiares, todavía es posible vivir con dignidad, practicar el amor y conservar una esperanza que no dependa de tenerlo todo bajo control. Esa esperanza no niega el dolor: afirma que, incluso dentro de él, nuestra historia sigue mereciendo cuidado, verdad y futuro.

8

¿Podemos Amar Como Amó Jesús?

Amar como Jesús no significa simplemente ser una persona amable, evitar las discusiones o procurar que todos se sientan cómodos a nuestro alrededor. Significa permitir que nuestra relación con Dios transforme la manera en que miramos, escuchamos, respondemos y actuamos frente a los demás. La fe deja de ser una idea cuando alcanza nuestras conversaciones, nuestras decisiones y la forma en que tratamos a quienes no pueden ofrecernos nada a cambio. Es relativamente fácil hablar del amor cuando todo marcha bien; lo verdaderamente revelador es lo que hacemos cuando alguien nos decepciona, nos contradice o despierta en nosotros emociones difíciles de manejar. Jesús presentó el amor como un mandamiento central: amar a Dios y amar al prójimo (Mateo 22:37-40). No separó ambas realidades como si una pudiera desarrollarse independientemente de la otra. La relación con Dios debe reflejarse en nuestra relación con las personas, aunque esa transformación no ocurra de un día para otro. Podemos conocer numerosos pasajes bíblicos, comprender conceptos espirituales y participar en actividades religiosas, pero todavía necesitamos aprender a pedir perdón, controlar nuestras reacciones, escuchar con paciencia y reconocer cuándo hemos sido injustos. La madurez espiritual no se demuestra solamente por lo que sabemos, sino también por la manera en que tratamos a los seres humanos que tenemos delante. Ser hijos de Dios implica aprender a mirar a las personas más allá de su utilidad, su apariencia, sus ideas o su comportamiento hacia nosotros. Cada ser humano posee una dignidad que no desaparece cuando se equivoca. Esto no significa aprobar todas sus decisiones ni ignorar las consecuencias de sus actos. Significa que podemos señalar una conducta equivocada sin reducir a la persona a su peor error. Jesús podía confrontar la hipocresía, denunciar la injusticia y corregir a sus discípulos sin convertir el desprecio en su herramienta principal. Su ejemplo nos invita a sostener dos convicciones al mismo tiempo: la verdad importa y la dignidad de las personas también. En los Evangelios encontramos a Jesús acercándose a personas diferentes, escuchando preguntas incómodas, atendiendo necesidades concretas y dedicando tiempo a quienes otros preferían evitar. No construyó su vida alrededor de la aprobación general. Tampoco trató a todo el mundo de una manera mecánica, como si amar significara responder siempre de idéntica forma. Sabía cuándo acercarse, cuándo hablar con claridad, cuándo guardar silencio y cuándo retirarse de un lugar donde no querían recibir su mensaje. **Su conducta nos enseña que el amor no es una reacción automática, sino una manera consciente de buscar el bien sin abandonar la verdad.** En Juan 13:34-35, Jesús relacionó la identidad de sus discípulos con el amor que se tendrían unos a otros. La importancia de esta enseñanza está en que el amor se vuelve visible. No basta con afirmar que pertenecemos a Dios si nuestras palabras humillan, nuestras decisiones manipulan o nuestra presencia produce temor en quienes dependen de nosotros. El amor puede manifestarse en una conversación respetuosa, en una ayuda ofrecida discretamente, en la disposición a reconocer un error o en la capacidad de detener una discusión antes de que se convierta en una agresión. Muchas veces, las expresiones más profundas de la fe ocurren lejos de los escenarios públicos, en la intimidad de una casa o en los momentos en que nadie está observando. La familia suele ser uno de los primeros lugares donde se pone a prueba nuestra capacidad de amar. Allí aparecen diferencias de carácter, expectativas incumplidas, viejas heridas y hábitos que se repiten durante años. Podemos mostrarnos pacientes con un desconocido y perder la calma con quienes viven bajo nuestro mismo techo. Por eso conviene preguntarnos si las personas más cercanas reciben nuestra mejor disposición o solamente el cansancio, la irritación y la impaciencia que acumulamos durante el día. Amar a la familia no significa estar siempre de acuerdo, sino construir un espacio donde sea posible hablar con honestidad, reconocer las necesidades ajenas y reparar el daño cuando nuestras reacciones han herido. Lo mismo sucede con los amigos, los compañeros de trabajo y las personas con quienes compartimos responsabilidades. El carácter de Jesús se refleja cuando no utilizamos información privada para perjudicar a alguien, cuando no alimentamos rumores, cuando cumplimos lo prometido y cuando tratamos con respeto a

quienes ocupan una posición inferior a la nuestra. También se refleja cuando podemos alegrarnos por el crecimiento de otra persona sin sentir que su éxito disminuye nuestro valor. El amor no necesita convertir cada relación en una competencia ni cada diferencia en una amenaza. Puede reconocer los talentos ajenos, celebrar los logros de otros y cooperar sin exigir que todo el mérito recaiga sobre nosotros. Una de las enseñanzas más exigentes de Jesús aparece en Mateo 5:43-48, donde invita a amar a los enemigos y a orar por quienes persiguen. Esta enseñanza no debe confundirse con la obligación de sentir afecto por alguien que nos ha hecho daño. Los sentimientos no siempre obedecen a nuestra voluntad, especialmente después de una traición, una humillación o una experiencia dolorosa. El amor al que Jesús nos llama también puede expresarse mediante decisiones: no buscar venganza, no disfrutar del sufrimiento ajeno, no responder con crueldad y no permitir que el odio determine todas nuestras acciones. Amar a una persona difícil comienza por reconocer la realidad sin maquillarla. Hay quienes se comportan de manera impulsiva, quienes viven a la defensiva, quienes necesitan tener siempre la razón y quienes descargan sus frustraciones sobre los demás. Comprender los motivos de una conducta puede ayudarnos a responder con mayor sabiduría, pero comprender no equivale a justificar. Una infancia dolorosa puede explicar parte de la dureza de alguien, aunque no convierte sus agresiones en algo aceptable. Podemos sentir compasión por su historia y, al mismo tiempo, negarnos a participar en dinámicas que nos dañan. En lugar de preguntarnos solamente por qué esa persona es así, conviene preguntarnos qué respuesta nuestra puede contribuir al bien sin alimentar el problema. Quizá necesitemos escuchar antes de contestar, aclarar un malentendido, establecer una consecuencia o limitar una conversación que se ha vuelto destructiva. En otras ocasiones, amar consistirá en no devolver el insulto y continuar nuestro camino. Proverbios 15:1 señala que una respuesta suave puede desactivar la ira, pero esto no constituye una fórmula infalible: hay personas que siguen agrediendo incluso cuando reciben un trato respetuoso. Nuestra responsabilidad es elegir una respuesta justa, no controlar por completo la reacción de los demás. También debemos revisar nuestras propias dificultades. A veces calificamos a alguien de difícil porque no piensa como nosotros, cuestiona nuestras decisiones o se niega a satisfacer nuestras expectativas. El amor requiere humildad para reconocer cuándo el problema está en la conducta ajena y cuándo nuestra necesidad de control está agravando el conflicto. **No toda crítica es un ataque, no toda negativa es rechazo y no toda diferencia representa una falta de respeto.** Aprender a distinguir estas situaciones evita sufrimientos innecesarios y nos ayuda a construir relaciones más libres, donde cada persona pueda expresar sus ideas sin tener que renunciar a su identidad. Para llevar estas enseñanzas a la vida cotidiana, podemos comenzar con una revisión sencilla al final del día. Preguntarnos a quién hemos escuchado con atención, a quién hemos tratado con impaciencia y qué conversación necesitamos reparar nos permite pasar de las buenas intenciones a decisiones concretas. No se trata de vivir bajo una vigilancia ansiosa de cada palabra, sino de desarrollar una conciencia sensible y honesta. Si reconocemos una reacción equivocada, podemos pedir disculpas, corregir lo posible y preparar una respuesta diferente para la próxima ocasión. Otro ejercicio consiste en prestar atención a las personas que solemos pasar por alto. Puede ser el compañero que nunca participa en las conversaciones, el familiar que siempre parece estar disponible para ayudar o el trabajador cuyo esfuerzo nadie reconoce. Preguntar cómo están, ofrecer ayuda sin invadir o agradecer un trabajo bien realizado puede transformar el ambiente de una relación. No necesitamos realizar acciones extraordinarias todos los días. La constancia en pequeños gestos de consideración suele tener un impacto más profundo que los actos ocasionales destinados a impresionar. También conviene recordar que el amor necesita sabiduría. No toda necesidad ajena nos corresponde resolver, no toda petición debe aceptarse y no toda relación puede mantenerse con la misma cercanía. Jesús atendió a muchas personas, pero no organizó su vida para satisfacer todas las demandas que recibía. Su ejemplo nos ayuda a comprender que servir no significa vivir disponibles sin descanso. Podemos amar y descansar, ayudar y pedir colaboración, escuchar y expresar desacuerdo. Cuidar nuestra integridad no compite necesariamente con el amor; puede ser una condición para practicarlo de forma estable y responsable. La pregunta central, entonces, no es si conseguimos que todas las personas nos quieran, sino si nuestras decisiones se parecen cada vez más al carácter de Jesús. Podemos examinar nuestra manera de hablar, la forma en que manejamos el poder, la honestidad de nuestras promesas y la disposición que mostramos cuando alguien necesita ayuda. Cada relación ofrece oportunidades para

crecer. Algunas serán agradables; otras nos obligarán a reconocer heridas y límites. En todas podemos aprender a actuar con verdad, paciencia y respeto. Como hijos de Dios y ciudadanos de su Reino, estamos llamados a mostrar que otra forma de relacionarse es posible. Una forma donde la fuerza no necesita humillar, donde la verdad no requiere crueldad y donde la compasión no exige renunciar a la dignidad personal. Amar como Jesús no es convertirnos en personas incapaces de equivocarse. Es aprender a responder a nuestras equivocaciones con humildad, a las ajenas con justicia y a cada nueva oportunidad con una disposición sincera para hacer el bien. Pocas experiencias afectan tanto nuestras relaciones como una herida provocada por alguien en quien confiábamos. Una mentira, una infidelidad, una traición, una humillación pública o el abandono de una persona importante pueden modificar nuestra manera de interpretar el mundo. Después de una experiencia así, quizá nos cueste confiar, nos volvamos más desconfiados o reaccionemos con temor ante situaciones que antes nos parecían normales. El dolor no desaparece simplemente porque comprendamos que debemos amar. Tampoco desaparece porque alguien nos diga que ya es hora de pasar página. **Las heridas profundas necesitan ser reconocidas, atendidas y procesadas con honestidad.** Perdonar comienza cuando dejamos de confundir la realidad del daño con la obligación de vivir permanentemente dominados por él. No significa declarar que lo sucedido estuvo bien, fingir que no tuvo consecuencias ni renunciar al derecho de buscar justicia. Significa trabajar para que la ofensa no determine indefinidamente nuestra identidad, nuestras decisiones y nuestra capacidad de construir relaciones saludables. El perdón no modifica el pasado, pero puede transformar la relación que mantenemos con él. Es un proceso que, en ocasiones, requiere tiempo, acompañamiento y varias decisiones conscientes antes de que disminuya la intensidad del dolor. En Lucas 23:34, Jesús aparece pidiendo perdón para quienes lo están crucificando. Su actitud revela una profundidad extraordinaria: incluso en medio de la injusticia, no convierte el deseo de venganza en el centro de su respuesta. Sin embargo, observar a Jesús en la cruz no significa que debamos minimizar las consecuencias del mal ni exigirnos una serenidad que todavía no podemos experimentar. Su ejemplo nos muestra una dirección hacia la cual caminar, no una razón para avergonzarnos de nuestras emociones. **Podemos comenzar a perdonar reconociendo que estamos heridos, que sentimos enojo y que todavía necesitamos comprender lo ocurrido.** Efesios 4:31-32 relaciona la renuncia a la amargura con la bondad, la compasión y el perdón. Este pasaje no pide que llamemos bueno a lo malo, sino que evitemos permitir que la maldad recibida se reproduzca en nuestra propia conducta. Una persona puede habernos mentido y nosotros podemos decidir no convertirnos en mentirosos. Alguien puede habernos humillado y nosotros podemos negarnos a humillar a otros. El perdón interrumpe una cadena cuando dejamos de transmitir el daño y comenzamos a elegir respuestas diferentes. Esta decisión no borra las consecuencias, pero evita que la ofensa se convierta en una autorización para vivir haciendo sufrir a los demás. A veces intentamos perdonar demasiado rápido porque nos incomoda reconocer nuestra vulnerabilidad. Otras veces sentimos presión para demostrar que somos espiritualmente maduros y ocultamos lo que todavía nos duele. Ambas reacciones pueden dificultar una recuperación auténtica. La madurez no consiste en negar las emociones, sino en aprender a reconocerlas y conducirlas responsablemente. Si una traición nos produjo tristeza, podemos admitirlo. Si sentimos rabia, podemos examinarla. Si tenemos miedo de volver a confiar, podemos reconocer esa necesidad de protección sin considerarnos personas incapaces de amar. Los Salmos muestran que la relación con Dios puede incluir preguntas, lamentos y expresiones de angustia. El Salmo 13, por ejemplo, comienza con una pregunta insistente sobre cuánto durará el sufrimiento. Esta forma de hablar demuestra que la sinceridad emocional no es incompatible con la fe. Podemos acercarnos a Dios sin presentar una versión artificial de nosotros mismos. Decirle que algo nos dolió, que no comprendemos una injusticia o que necesitamos ayuda para no actuar desde el resentimiento puede ser parte de una relación espiritual honesta. La fe no exige que finjamos estar bien; nos invita a buscar una manera más sabia de atravesar lo que nos ocurre. Reconocer el daño también implica describirlo con precisión. No es lo mismo una discusión aislada que una conducta repetida de desprecio. No es lo mismo una promesa incumplida por una dificultad inesperada que una sucesión deliberada de engaños. Si reducimos todas las experiencias a la expresión «todos cometemos errores», corremos el riesgo de ocultar diferencias importantes entre una equivocación reparable y un patrón de abuso. El amor cristiano no necesita perder la capacidad de discernimiento. Jesús denunció conductas injustas y cuestionó a quienes utilizaban su posición para oprimir

a otros. Seguir su ejemplo exige tomar en serio la verdad de lo sucedido. Una práctica útil consiste en escribir, con la mayor claridad posible, qué ocurrió, cómo nos afectó y qué necesitamos para avanzar. Conviene separar los hechos comprobables de nuestras interpretaciones, sin despreciar por ello las emociones que surgieron. Podemos reconocer que una persona no cumplió un acuerdo y, por otra parte, identificar el temor de que vuelva a abandonarnos. Distinguir ambas cosas permite responder al problema real sin dejar que todos nuestros miedos se conviertan en certezas. Si la herida es especialmente profunda, hablar con un profesional de la salud mental o con una persona madura y confiable puede ayudarnos a procesarla sin aislamiento. Una de las confusiones más frecuentes consiste en creer que perdonar obliga a restablecer la relación tal como era antes. Sin embargo, **perdón y reconciliación no son exactamente lo mismo.**

El perdón puede comenzar en una persona que decide trabajar para no vivir dominada por el resentimiento. La reconciliación, en cambio, requiere la participación de ambas partes y la construcción de condiciones mínimas de honestidad, responsabilidad y seguridad. Podemos estar dispuestos a no vengarnos y, aun así, reconocer que todavía no existen las condiciones necesarias para recuperar la cercanía. Jesús enseñó en Mateo 18:15-17 un proceso para afrontar las faltas dentro de una comunidad. El pasaje incluye la posibilidad de hablar directamente y contempla que una relación no siempre puede continuar de la misma manera cuando la otra parte persiste en una conducta destructiva. Aunque las circunstancias deben evaluarse cuidadosamente, la enseñanza impide reducir el amor a una aceptación ilimitada. La verdad, la responsabilidad y las consecuencias forman parte de la vida comunitaria. Perdonar no significa declarar que una conducta carece de importancia, sino renunciar a la venganza mientras se busca una respuesta justa.

La confianza tampoco se recupera únicamente mediante palabras. Si alguien nos engañó repetidamente, es razonable necesitar tiempo y evidencias de un cambio real. Una disculpa sincera reconoce lo ocurrido, evita las excusas, considera el daño causado y expresa disposición para repararlo. El cambio se demuestra después mediante decisiones consistentes. No tenemos que entregar inmediatamente la misma confianza a quien acaba de reconocer que la quebrantó. La confianza puede reconstruirse gradualmente, de acuerdo con los hechos, y también puede ocurrir que nunca vuelva a ser igual. Esto no convierte nuestro perdón en falso; significa que comprendemos las consecuencias de las decisiones humanas. También necesitamos distinguir el arrepentimiento de la presión emocional. Una persona puede llorar, mostrarse angustiada o afirmar que no puede vivir sin nuestra presencia, pero esas expresiones no prueban por sí solas que haya cambiado. El arrepentimiento auténtico acepta la responsabilidad sin exigir que la persona herida se recupere a una velocidad determinada. No utiliza a Dios, a la familia o a los hijos para forzar una reconciliación. Tampoco convierte el perdón en una deuda que la víctima debe pagar con su silencio. Cuando alguien exige que olvidemos lo sucedido mientras continúa repitiéndolo, debemos prestar atención a esa contradicción. El resentimiento puede comenzar como una reacción comprensible frente a una injusticia, pero con el tiempo puede ocupar más espacio del que deseamos. Repetimos mentalmente las conversaciones, imaginamos lo que deberíamos haber respondido y buscamos nuevas pruebas de la maldad de quien nos hirió. A veces creemos que mantener vivo el enojo nos protegerá de una nueva decepción. Sin embargo, recordar el daño constantemente no garantiza que estemos más seguros; puede mantener nuestra atención atada a una experiencia que ya consumió demasiado de nuestra energía. **Necesitamos aprender a recordar sin volver a vivir permanentemente dentro de la herida.** Esto no se logra mediante una orden instantánea. Podemos comenzar identificando los momentos en que el recuerdo despierta una reacción intensa. Quizá ocurre al escuchar un nombre, visitar un lugar o enfrentar una situación parecida. En esos momentos, conviene detenernos, respirar lentamente y recordar que el pasado no está ocurriendo exactamente ahora. Podemos preguntarnos qué necesitamos en el presente: descansar, hablar con alguien, establecer una distancia o resolver un asunto pendiente. Si existen amenazas reales, la prioridad será protegernos y buscar ayuda; el trabajo emocional nunca debe sustituir las medidas necesarias de seguridad. Otro paso consiste en renunciar a la fantasía de controlar el arrepentimiento ajeno. Es natural desear que quien nos hirió comprenda el daño y reconozca su responsabilidad. No obstante, nuestra recuperación puede quedar paralizada si depende exclusivamente de que esa persona admita lo ocurrido. Algunas personas nunca ofrecerán una explicación satisfactoria. Otras negarán los hechos o intentarán justificar su conducta. Podemos seguir buscando justicia por las vías apropiadas, pero necesitamos reconocer que no controlamos la conciencia de los demás.

Nuestra libertad interior no tiene que depender por completo de una disculpa que quizá nunca llegue. Perdonar también incluye aprender a tratarnos con misericordia. Algunas personas cargan no solamente con el daño recibido, sino con la culpa de no haberlo reconocido antes, de haber confiado demasiado o de haber permanecido durante años en una relación perjudicial. Es importante recordar que tomar decisiones desde el miedo, la dependencia económica, el desconocimiento o la esperanza de que alguien cambie no nos convierte automáticamente en responsables del daño que sufrimos. Podemos aprender de lo vivido sin utilizarlo para castigarnos. La sabiduría posterior no debe convertirse en un instrumento para humillar a la persona que fuimos. Podemos organizar este proceso en pasos que se adapten a nuestra realidad. Primero, nombrar la herida con honestidad. Segundo, identificar qué emociones y necesidades están presentes. Tercero, decidir qué conductas no queremos reproducir, incluso si la otra persona no cambia. Cuarto, evaluar si existe una vía segura para conversar, buscar reparación o establecer límites. Finalmente, revisar periódicamente cómo estamos avanzando, sin exigirnos una fecha exacta para dejar de sentir dolor. Estos pasos no son una fórmula universal, pero pueden ayudarnos a convertir una intención espiritual en acciones observables. Si decidimos hablar con quien nos hirió, podemos preparar una frase clara: «Lo que ocurrió me afectó profundamente. Necesito que podamos reconocerlo sin minimizarlo y que acordemos qué cambiará para que no vuelva a suceder». Si la conversación se transforma en insultos, amenazas o manipulación, podemos detenerla. Si no es seguro hablar directamente, no estamos obligados a hacerlo. El perdón puede trabajarse sin contacto y con apoyo profesional cuando sea necesario. La prudencia no contradice la compasión; permite que el proceso se desarrolle sin exponernos innecesariamente a nuevos daños. Desde la perspectiva del Reino de Dios, perdonar no es permitir que la injusticia se disfrace de paz. Es negarse a convertir el mal recibido en el principio que gobierna nuestra vida. Podemos buscar justicia sin alimentar la venganza, recordar sin vivir prisioneros del pasado y mantener una distancia sin desear la destrucción del otro. Algunas relaciones serán restauradas; otras cambiarán profundamente y algunas tendrán que terminar. En cualquiera de esos escenarios, podemos continuar trabajando para que la herida no nos quite la capacidad de actuar con humanidad. El perdón es una expresión de libertad, pero no una obligación de exponernos nuevamente al daño. Nos permite dejar de responder únicamente desde lo que nos hicieron y comenzar a decidir desde los valores que deseamos vivir. Jesús nos muestra una forma de amar que no devuelve mal por mal y que tampoco llama bueno a lo injusto. Caminar en esa dirección exige tiempo, honestidad y valentía. Cada paso que damos hacia una vida menos dominada por el resentimiento puede abrir espacio para recuperar la paz, fortalecer nuestro discernimiento y construir relaciones más sanas. Las relaciones humanas reúnen personas con historias, necesidades, temperamentos y expectativas diferentes. Por eso, incluso entre personas que se quieren sinceramente, aparecen desacuerdos. Dos familiares pueden interpretar de manera distinta una responsabilidad compartida; una pareja puede necesitar formas diferentes de expresar afecto; dos compañeros pueden discrepar sobre la manera de realizar una tarea. El problema no consiste necesariamente en que exista una diferencia, sino en lo que hacemos con ella. Cuando confundimos desacuerdo con rechazo, comenzamos a defendernos antes de comprender. Cuando creemos que ceder siempre es amar, terminamos acumulando frustración y perdiendo la capacidad de expresar nuestras necesidades. En Mateo 5:9, Jesús llama bienaventurados a quienes trabajan por la paz. La expresión invita a entender la paz como algo que se construye, no simplemente como la ausencia de discusiones. Una casa puede parecer tranquila porque nadie se atreve a hablar de los problemas, aunque sus integrantes vivan con miedo o resentimiento. Una comunidad puede evitar cualquier conversación incómoda mientras permite que las personas más fuertes impongan sus decisiones. Eso no representa necesariamente una paz saludable. La paz que merece ser buscada incluye verdad, justicia, respeto y posibilidades reales de reparar el daño. La enseñanza de Jesús no propone una vida sin confrontaciones. En distintos momentos, Él cuestionó públicamente la hipocresía, corrigió a sus discípulos y se opuso a prácticas que perjudicaban a otros. Su manera de afrontar los conflictos nos invita a distinguir entre confrontar para restaurar y confrontar para humillar. En el primer caso, procuramos que la verdad salga a la luz y que la conducta pueda corregirse. En el segundo, utilizamos la equivocación ajena para demostrar superioridad, obtener poder o descargar nuestra frustración. La diferencia no siempre está en el volumen de la voz, sino en la intención, las palabras elegidas y las consecuencias que buscamos producir.

Santiago 1:19 aconseja ***ser prontos para escuchar, tardos para hablar y tardos para airarse.*** Esta orientación es especialmente útil cuando una conversación despierta emociones intensas. Muchas veces no escuchamos para comprender, sino para encontrar el punto débil del argumento contrario. Mientras la otra persona habla, preparamos nuestra defensa, recordamos errores anteriores y pensamos en la respuesta que puede dejarla sin argumentos. Al final, quizá ganemos una discusión, pero perdamos la oportunidad de comprender qué estaba sucediendo realmente.

Escuchar con atención no significa aceptar automáticamente lo que el otro afirma. Significa permitir que termine de expresar su perspectiva, hacer preguntas para aclarar y comprobar si hemos entendido correctamente. Podemos decir: «Quiero asegurarme de comprenderte. ¿Lo que más te molestó fue que tomara esa decisión sin consultarte?».

Esta clase de pregunta no nos obliga a estar de acuerdo; nos permite conocer el significado que la situación tuvo para la otra persona. En ocasiones descubriremos que el conflicto no surgió por el asunto que imaginábamos, sino por una necesidad ignorada, una expectativa que nunca se comunicó o una experiencia anterior que influyó en la interpretación.

También necesitamos escuchar nuestras propias reacciones. Si sentimos que estamos perdiendo el control, podemos reconocerlo antes de decir algo que después lamentaremos. Una pausa responsable puede ser más útil que continuar hablando desde la ira. Por ejemplo: «Estoy demasiado alterado para conversar con claridad. Necesito detenerme y retomaremos esto cuando pueda escucharte mejor». Es importante que la pausa no se convierta en una forma de castigo o desaparición indefinida. Si necesitamos tiempo, conviene proponer cuándo podremos retomar la conversación, siempre que hacerlo sea seguro y razonable. Efesios 4:15 presenta la idea de hablar la verdad en amor. Ambas dimensiones son necesarias. La verdad sin consideración puede convertirse en una herramienta de humillación; la amabilidad sin verdad puede mantener problemas que necesitan ser resueltos. Hablar con amor no significa suavizar tanto nuestras palabras que el mensaje desaparezca. Significa expresar lo que necesitamos decir sin atacar innecesariamente la dignidad del otro. Podemos señalar una conducta concreta, explicar sus consecuencias y pedir un cambio sin utilizar insultos, amenazas o generalizaciones que conviertan una dificultad específica en una condena total de la persona. Una diferencia importante aparece entre decir «Eres una persona egoísta» y expresar «Cuando tomaste esa decisión sin consultarme, sentí que mi opinión no contaba». La primera frase define a la persona y suele despertar una respuesta defensiva. La segunda identifica una conducta y permite conversar sobre su impacto. En lugar de afirmar «Nunca me escuchas», podemos decir: «En las últimas conversaciones me interrumpiste varias veces y necesito poder terminar mis ideas».

La precisión no garantiza que el otro responda bien, pero aumenta la posibilidad de que ambos comprendan qué necesita cambiar. Conviene evitar las palabras absolutas cuando no describen la realidad. Expresiones como «siempre haces lo mismo», «nunca te importa nadie» o «todo lo arruinas» convierten un conflicto en una batalla sobre quién tiene razón.

También resulta perjudicial utilizar confidencias, inseguridades o errores pasados como armas. Si alguien nos confió una experiencia dolorosa, esa información no debería transformarse en munición durante una discusión. La confianza exige que protejamos la vulnerabilidad del otro, incluso cuando estamos molestos. El carácter de Jesús se refleja cuando somos capaces de defender nuestra posición sin recurrir a medios que contradicen el bien que decimos buscar.

Una relación saludable no depende de que ninguna de las partes se equivoque, sino de que exista disposición para reconocer los errores y reparar sus consecuencias. Sin embargo, pedir disculpas puede resultar difícil porque amenaza la imagen que tenemos de nosotros mismos. Tememos parecer débiles, perder autoridad o admitir que nuestra interpretación era incompleta. Por eso, algunas personas ofrecen disculpas que trasladan la responsabilidad: «Perdón si te ofendiste», «Lamento que lo hayas entendido así» o «Te hablé mal porque tú me provocaste». Estas frases pueden expresar incomodidad, pero no reconocen claramente la conducta propia. Una disculpa responsable identifica lo sucedido, reconoce el daño y evita utilizar las circunstancias como excusa. Podemos decir: «Te interrumpí y levanté la voz. No estuvo bien y entiendo que te hayas sentido despreciado. Lo lamento. La próxima vez pediré una pausa antes de llegar a ese punto». Si es posible reparar una consecuencia concreta, también debemos hacerlo. Si divulgamos una información privada, quizá necesitemos corregir la situación con las personas que la recibieron. Si incumplimos una responsabilidad, tendremos que buscar una manera realista de cumplirla o compensar el perjuicio.

Pedir perdón tampoco significa aceptar una culpa que no nos corresponde. En un conflicto, ambas partes pueden haber contribuido de maneras diferentes, pero eso no implica que la responsabilidad sea siempre equivalente. Una persona puede haber reaccionado con impaciencia mientras la otra ejercía una amenaza grave. No sería correcto tratar ambas conductas como si tuvieran la misma importancia. Podemos reconocer nuestro error sin asumir la responsabilidad por las decisiones ajenas. La humildad no exige falsear los hechos; exige mirarlos con suficiente honestidad para reconocer nuestra parte y distinguirla de la de los demás. Cuando la otra persona reconoce su error, necesitamos permitir que el cambio tenga espacio para demostrarse. Si alguien ofrece una disculpa sincera, pero nosotros continuamos utilizando indefinidamente el mismo episodio para castigarlo, la reparación se vuelve muy difícil. Eso no significa que debamos olvidar de inmediato ni recuperar automáticamente toda la confianza. Significa que, cuando existen señales consistentes de responsabilidad y cambio, podemos evaluar si es posible avanzar sin convertir el pasado en una condena permanente.
En la familia, muchos conflictos nacen de expectativas que nunca se expresaron con claridad. Una persona espera que los demás adivinen sus necesidades; otra supone que su manera de ayudar es suficiente. Con el tiempo, la frustración se transforma en reproches. Una práctica sencilla consiste en hablar de las responsabilidades antes de que aparezca el enojo. Quién realizará determinada tarea, cuánto tiempo puede ofrecer cada uno y qué necesita cada integrante son asuntos que conviene aclarar. La organización no elimina el afecto; puede protegerlo de las discusiones repetidas.
En las amistades, los conflictos suelen relacionarse con la reciprocidad, la disponibilidad y la lealtad. Puede ocurrir que una persona necesite más apoyo del que la otra puede ofrecer, o que una confidencia no haya sido protegida. En lugar de esperar que el amigo adivine nuestra decepción, podemos expresar qué ocurrió y qué esperamos de la relación. También necesitamos reconocer que las amistades atraviesan temporadas diferentes. Una menor disponibilidad no significa necesariamente falta de cariño, aunque los patrones reiterados de indiferencia o incumplimiento merezcan una conversación honesta. En el trabajo, amar al prójimo incluye actuar con justicia aunque no exista afinidad personal. Podemos discrepar con un compañero sin ridiculizarlo, reconocer el trabajo ajeno sin apropiarnos de sus logros y expresar desacuerdos sin sabotear responsabilidades compartidas. Si existe una conducta discriminatoria, una amenaza o una irregularidad seria, la respuesta no tiene que limitarse a una conversación privada. Puede ser necesario documentar los hechos, recurrir a los procedimientos correspondientes o solicitar ayuda a una instancia responsable. Buscar una solución justa no es traicionar el amor; puede ser precisamente la manera de proteger a quienes están siendo perjudicados. No todos los conflictos se resuelven mediante una buena comunicación. Hay personas que interpretan cualquier desacuerdo como una ofensa, distorsionan sistemáticamente las conversaciones o utilizan las disculpas para recuperar el control sin modificar su conducta. También existen situaciones de violencia en las que intentar negociar directamente puede aumentar el riesgo. En esos casos, la prudencia exige reconocer los límites de una conversación y buscar apoyo adecuado. Un mediador confiable, un profesional o una institución competente pueden ofrecer recursos que las partes no consiguen construir por sí solas. **Jesús no obligó a todas las personas a permanecer cerca de Él ni dedicó todo su tiempo a convencer a quienes rechazaban su mensaje.** En Mateo 10:14 aparece la posibilidad de retirarse de un lugar que no recibe a sus mensajeros. El contexto es específico, por lo que no debe utilizarse como respuesta automática ante cualquier desacuerdo, pero sí recuerda que la responsabilidad de una persona tiene límites. Podemos ofrecer una conversación respetuosa sin garantizar que el otro la acepte. Podemos buscar la reconciliación sin perseguir indefinidamente a alguien que no desea participar. La paz también puede requerir una distancia prudente.
Para aplicar estas enseñanzas, antes de una conversación difícil conviene identificar tres cosas: qué ocurrió de manera concreta, qué necesitamos comunicar y qué resultado sería razonable buscar. Durante la conversación, podemos escuchar, hablar sin descalificar y solicitar una pausa si las emociones se intensifican. Después, debemos evaluar si hubo comprensión, si se acordaron cambios y si las conductas posteriores coinciden con lo hablado. Este proceso transforma las discusiones repetidas en oportunidades para tomar decisiones más claras. Manejar los conflictos como Jesús no significa evitar cualquier tensión, permitir toda conducta ni salir victoriosos de cada discusión. Significa buscar la verdad sin convertirla en crueldad, defender la dignidad sin imponer nuestra voluntad y reconocer nuestros errores sin perder la capacidad de señalar los ajenos. Una relación puede fortalecerse cuando atraviesa un desacuerdo con honestidad;

también puede revelar que necesita límites o una distancia mayor. En ambos casos, actuar con sabiduría, justicia y respeto permite que nuestra fe se exprese en decisiones concretas y no solamente en palabras. Una de las expresiones más profundas del carácter de Jesús fue su disposición a servir. En Juan 13:1-17, el Evangelio presenta a Jesús lavando los pies de sus discípulos, una tarea que representaba una posición humilde dentro de las costumbres de aquella época. El gesto resulta significativo porque quien ocupa una posición de autoridad decide ponerse al servicio de los demás. Jesús no utilizó su lugar para exigir privilegios, sino para mostrar una manera diferente de ejercer la responsabilidad. Su ejemplo cuestiona una idea muy arraigada: que nuestro valor depende de cuánto poder tenemos, cuántas personas nos admiran o qué lugar ocupamos frente a los demás. Servir desde la perspectiva del Reino de Dios significa reconocer las necesidades ajenas y responder con generosidad cuando podemos hacerlo de manera responsable. Puede consistir en acompañar a una persona que atraviesa una pérdida, ayudar a un compañero a comprender una tarea, cuidar a un familiar enfermo o compartir nuestros conocimientos sin sentirnos superiores. También puede significar realizar una tarea cotidiana que nadie agradece, mantener limpio un espacio compartido o cumplir una responsabilidad aunque no recibamos elogios. **El servicio adquiere profundidad cuando deja de ser una estrategia para obtener reconocimiento y se convierte en una expresión libre de nuestro amor.** Sin embargo, es importante examinar nuestras motivaciones sin caer en una sospecha constante sobre nosotros mismos. Los seres humanos necesitamos afecto, reconocimiento y reciprocidad; desear que nuestro esfuerzo sea valorado no nos convierte automáticamente en personas egoístas. El problema aparece cuando nuestra disposición a ayudar depende completamente de recibir aprobación o cuando utilizamos nuestros sacrificios para controlar a otros. **Si hacemos algo por alguien y después le recordamos continuamente cuánto nos debe, el servicio se convierte en una forma de presión.** La generosidad saludable puede expresar sus necesidades sin transformar cada gesto en una deuda emocional. Mateo 6:1-4 advierte sobre la práctica de hacer el bien para ser vistos y admirados. La enseñanza no prohíbe que otras personas conozcan nuestras acciones ni exige que ocultemos cualquier colaboración. Nos invita a examinar para quién estamos viviendo. ¿Ayudaríamos si nadie publicara una fotografía, pronunciara nuestro nombre o nos felicitara? ¿Podemos reconocer el esfuerzo de otra persona sin sentir que perdemos importancia? ¿Somos capaces de contribuir a un resultado compartido sin reclamar todo el mérito? Estas preguntas permiten descubrir cuándo el deseo de aprobación está ocupando un lugar excesivo en nuestras decisiones. En ocasiones, las personas más dispuestas a ayudar terminan exhaustas, resentidas y desconectadas de sus propias necesidades. Esto puede suceder cuando creen que decir que no es una falta de amor, cuando temen decepcionar a su familia o cuando sienten que Dios espera de ellas una disponibilidad ilimitada. También puede ocurrir que otros aprendan a depender de su generosidad y dejen de asumir responsabilidades que les corresponden. Con el tiempo, quien ayuda puede comenzar a experimentar enojo, aunque exteriormente continúe diciendo que sí. El problema no es la compasión, sino una forma de servir que no considera los límites humanos.
Jesús atendía a las personas, pero los Evangelios también muestran que se apartaba para estar a solas y descansar. Marcos 1:35 relata que se retiró a un lugar apartado para orar, mientras que Marcos 6:31 recoge su invitación a los discípulos a descansar después de una jornada intensa. Estos pasajes no ofrecen una fórmula exacta para organizar nuestros horarios, pero muestran que la atención a las necesidades humanas coexistía con momentos de retiro.
El descanso no aparece como una traición a la misión, sino como parte de una vida que reconoce la necesidad de recuperar fuerzas. No podemos atender todas las necesidades que existen, resolver cada problema familiar ni estar disponibles para cualquier persona en cualquier momento. Nuestra energía, nuestro tiempo y nuestros recursos son limitados. Reconocerlo no significa amar menos, sino abandonar la idea de que somos responsables de controlar todas las circunstancias. Podemos ayudar dentro de nuestras posibilidades y reconocer cuándo una situación requiere la participación de otras personas o de profesionales. A veces, la decisión más responsable consiste en acompañar a alguien para que encuentre recursos adecuados, en lugar de asumir personalmente todas sus dificultades.
También necesitamos distinguir entre ayudar y sustituir constantemente a otra persona. Si un familiar evita sus responsabilidades porque sabe que siempre las resolveremos, nuestra ayuda puede terminar reforzando una dependencia perjudicial. Si un compañero incumple repetidamente sus tareas porque nosotros corregimos en silencio

todas las consecuencias, quizá estemos protegiéndolo de la necesidad de cambiar. Esto no significa abandonar a quien atraviesa una dificultad real. Significa ofrecer un apoyo que también permita desarrollar responsabilidad, autonomía y capacidad de decisión. Amar incluye acompañar el crecimiento de otros, **no mantenerlos indefinidamente en una posición de dependencia.** Un límite saludable es una decisión clara sobre lo que podemos aceptar, ofrecer y permitir en nuestras relaciones. No es una forma de castigar a alguien ni una estrategia para obligarlo a comportarse como queremos. Es una manera de asumir responsabilidad sobre nuestras propias decisiones. Podemos expresar qué conducta no aceptaremos, qué disponibilidad tenemos y qué haremos si una situación continúa siendo perjudicial. Un límite no garantiza que la otra persona cambie, pero aclara qué estamos dispuestos a hacer nosotros para cuidar nuestra integridad. Por ejemplo, podemos decir: «Quiero conversar contigo, pero no continuaré si empezamos a insultarnos». También podemos expresar: «Hoy no tengo capacidad para ayudarte con ese asunto; puedo acompañarte a buscar otra alternativa». En una relación laboral, quizá necesitemos señalar que no podemos asumir de manera permanente tareas ajenas sin modificar los acuerdos correspondientes. En la familia, podemos establecer horarios, proteger espacios de descanso y distribuir responsabilidades de forma más justa. Estos límites son más claros cuando describen nuestra conducta y nuestras posibilidades, en lugar de utilizar amenazas destinadas a controlar a los demás. Jesús no respondió a todas las demandas de la misma manera. En Marcos 1:36-38, cuando sus discípulos le informaron que muchas personas lo buscaban, decidió continuar hacia otros lugares para anunciar su mensaje. El episodio muestra que una necesidad legítima no siempre determina por sí sola nuestra siguiente decisión. Podemos reconocer que alguien necesita ayuda sin concluir que necesariamente debemos ser nosotros quienes la proporcionemos en ese momento. También podemos comprender la decepción ajena sin interpretar que estamos obligados a cambiar una decisión razonable para evitar cualquier malestar. Los límites saludables requieren claridad y coherencia. Si anunciamos que no continuaremos una conversación mientras existan insultos, necesitamos actuar de acuerdo con esa decisión cuando la situación se presente. Podemos terminar la conversación de forma respetuosa y retirarnos, sin añadir una última ofensa. Si acordamos no responder mensajes laborales durante nuestros momentos de descanso, tendremos que comunicar esa disponibilidad y mantenerla dentro de lo posible. **La coherencia no exige rigidez absoluta; podemos revisar un límite cuando cambian las circunstancias, siempre que la modificación sea voluntaria y no el resultado de una presión constante.** Establecer límites puede despertar culpa, especialmente en quienes han aprendido que ser buenos significa estar siempre disponibles. Quizá aparezcan pensamientos como «si realmente amara, aceptaría», «un buen hijo nunca se negaría» o «Dios se decepcionará de mí si no ayudo»Estas ideas merecen ser examinadas con cuidado. El amor bíblico es generoso, pero no convierte a una persona en propiedad de otra ni elimina su capacidad de decidir. Gálatas 6:2 invita a llevar las cargas unos de otros, mientras que Gálatas 6:5 también señala que cada uno tiene su propia carga que llevar. Leídos conjuntamente, estos textos permiten reconocer tanto la solidaridad como la responsabilidad personal.
Algunas personas reaccionan mal cuando encuentran un límite que antes no existía. Pueden acusarnos de egoísmo, recordar todos los favores que nos hicieron o amenazar con retirar su afecto. Esa reacción no demuestra automáticamente que nuestro límite sea correcto, pero tampoco demuestra que sea injusto. Conviene examinar si la decisión es proporcionada, respetuosa y coherente con nuestras responsabilidades. Si después de una evaluación honesta concluimos que es razonable, no necesitamos abandonarla únicamente porque alguien se sienta incómodo.
La incomodidad de otra persona merece consideración, pero no constituye por sí sola una obligación de ceder.
También debemos evitar utilizar los límites como una excusa para no asumir compromisos. No toda petición representa una invasión, no toda responsabilidad compartida es explotación y no toda conversación incómoda justifica retirarnos. Amar implica hacer esfuerzos razonables, cumplir acuerdos y estar dispuestos a cambiar algunos planes cuando alguien atraviesa una necesidad importante. La clave consiste en distinguir entre una demanda ocasional y una exigencia permanente, entre una dificultad compartida y una relación en la que una sola persona sostiene todo, entre una petición respetuosa y una presión que busca eliminar nuestra libertad. Una pregunta útil es: «¿Estoy diciendo que no porque necesito proteger algo legítimo o porque quiero evitar cualquier incomodidad?». Otra es: «¿Estoy diciendo que sí libremente o porque temo que me rechacen si me niego?». Las respuestas pueden revelar motivaciones que necesitamos

trabajar. En ocasiones será necesario fortalecer nuestra generosidad; en otras, aprender a tolerar la desaprobación ajena sin abandonar decisiones responsables. La madurez consiste en poder hacer ambas cosas según lo que la situación requiera. Existen circunstancias en las que un límite necesita convertirse en una medida de protección más seria. Las amenazas, la violencia física, el abuso sexual, el control coercitivo y la intimidación persistente no deben tratarse como simples diferencias de carácter. En esos escenarios, no corresponde exigir a la persona afectada que resuelva el problema mediante más paciencia, mejores palabras o una mayor disposición al perdón. Puede ser necesario alejarse, buscar protección, acudir a servicios especializados y solicitar intervención legal o profesional. Si existe peligro inmediato, la prioridad es llegar a un lugar seguro y contactar los servicios de emergencia correspondientes. Perdonar no obliga a mantener contacto con quien nos ha hecho daño. Tampoco exige reunirnos a solas, retirar una denuncia legítima o aceptar condiciones que comprometan nuestra seguridad. La reconciliación, cuando es posible, requiere responsabilidad real, cambios sostenidos y condiciones seguras. En algunos casos, mantener distancia será la decisión más prudente, aunque todavía estemos trabajando interiormente para liberarnos del resentimiento. No necesitamos exponernos nuevamente al daño para demostrar que hemos aprendido a amar como Jesús. La comunidad también tiene una responsabilidad. Cuando alguien está siendo perjudicado, no basta con aconsejarle que tenga paciencia mientras se mantiene intacta la situación que permite el daño. La justicia requiere escuchar a la persona afectada, tomar en serio las pruebas disponibles y aplicar procedimientos adecuados. En espacios familiares, laborales o comunitarios, la protección no debe depender de la reputación de quien es señalado ni de la conveniencia de evitar un escándalo. El amor al prójimo incluye proteger a los vulnerables y actuar con imparcialidad. La pregunta central de este trabajo puede responderse de una manera sencilla, aunque vivirla requiere práctica: podemos reflejar el carácter de Jesús en nuestras relaciones sin abandonar nuestra integridad cuando aprendemos a amar con verdad, servir libremente, perdonar sin negar el daño y establecer límites proporcionados. Ninguna de estas dimensiones debe eliminar a las otras. La compasión sin discernimiento puede exponernos a situaciones perjudiciales; la verdad sin misericordia puede convertirse en dureza; los límites sin generosidad pueden transformarse en aislamiento; y el servicio sin descanso puede terminar en agotamiento y resentimiento. Para integrar estas enseñanzas, conviene revisar nuestras relaciones más importantes. Podemos preguntarnos dónde necesitamos escuchar mejor, qué herida continúa influyendo en nuestras reacciones, qué conflicto necesita una conversación y qué límite hemos postergado por miedo. También podemos identificar a quién necesitamos pedir perdón, qué responsabilidad debemos asumir y qué ayuda podemos ofrecer sin esperar reconocimiento. No es necesario resolver todos estos asuntos al mismo tiempo. Elegir una situación concreta y dar un paso real suele ser más útil que formular muchas promesas generales que después no sabemos cómo cumplir. Durante una semana, podemos practicar una acción consciente cada día. Un día, escuchar sin interrumpir; otro, reconocer un error sin justificarnos; otro, ayudar a alguien sin anunciarlo; otro, expresar una necesidad con respeto; otro, dedicar tiempo a descansar sin sentir que debemos estar disponibles para todos. También podemos reservar un momento para reflexionar delante de Dios, revisar nuestras decisiones y pedir sabiduría para lo que todavía no sabemos resolver. **El objetivo no es cumplir una lista para demostrar que somos buenos, sino desarrollar una manera de vivir cada vez más coherente con los valores que decimos creer.** La ciudadanía del Reino de Dios no se expresa únicamente mediante convicciones interiores. Se hace visible en la manera de tratar a quienes tienen menos poder, en el uso que hacemos de nuestras palabras, en la responsabilidad con que manejamos nuestros compromisos y en nuestra respuesta frente a la injusticia. Si decimos que Dios es nuestro Padre, nuestras relaciones deberían reflejar progresivamente una combinación de misericordia, honestidad, justicia y responsabilidad. No porque podamos alcanzar una perfección sin errores, sino porque hemos decidido permitir que nuestras convicciones transformen nuestras acciones. Amar como Jesús no significa convertirnos en personas que nunca sienten enojo, nunca necesitan ayuda o nunca deben alejarse de una relación. Significa aprender a manejar esas experiencias sin abandonar nuestra responsabilidad moral. Podemos sentir enojo y elegir no agredir; experimentar dolor y buscar ayuda; necesitar distancia y comunicarla con respeto; recibir una ofensa y trabajar para no vivir dominados por el deseo de venganza. También podemos reconocer que, en ocasiones, necesitaremos corregir nuestras decisiones y pedir apoyo para comprender mejor lo que estamos viviendo.

Hay relaciones que florecerán cuando aprendamos a escuchar y reparar. Otras mostrarán sus limitaciones cuando dejemos de aceptar conductas perjudiciales. No todos los vínculos tendrán el mismo desenlace, pero podemos procurar que nuestras decisiones no estén gobernadas exclusivamente por el miedo, la culpa, el orgullo o la necesidad de aprobación. La fidelidad a Dios puede llevarnos tanto a acercarnos con compasión como a tomar distancia con prudencia. El discernimiento consiste en reconocer qué respuesta corresponde a cada situación, sin utilizar una sola regla para todos los casos. Al final, el carácter de Jesús se refleja menos en las declaraciones que hacemos sobre el amor y más en las decisiones que tomamos cuando amar tiene un costo. Se refleja cuando decimos la verdad sin humillar, cuando perdonamos sin negar la justicia, cuando ayudamos sin comprar afecto y cuando protegemos nuestra integridad sin deshumanizar a los demás. Se refleja también cuando reconocemos nuestras limitaciones, aceptamos que necesitamos crecer y volvemos a intentarlo después de equivocarnos. La fe puesta en práctica con los demás es una tarea cotidiana. Comienza en casa, continúa en el trabajo, alcanza nuestras amistades y se extiende incluso hacia quienes nos han herido. No siempre podremos restaurar una relación, cambiar una conducta ajena o encontrar una respuesta inmediata. Sí podemos trabajar en nuestra manera de actuar, buscar ayuda cuando sea necesaria y procurar que nuestras decisiones contribuyan al bien. Esa es una expresión concreta de vivir como hijos de Dios y ciudadanos de su Reino: amar con profundidad, actuar con justicia y cuidar la dignidad de los demás sin abandonar la propia. **Referencias bíblicas principales** Para profundizar en los temas desarrollados, pueden consultarse los siguientes pasajes:

- **Amor y carácter de Jesús:** Mateo 5:43-48; Mateo 22:37-40; Juan 13:1-17, 34-35.
- **Perdón y restauración:** Mateo 18:15-17, 21-35; Lucas 23:34; Efesios 4:31-32.
- **Dolor, honestidad y búsqueda de Dios:** Salmo 13; Salmo 34:18.
- **Comunicación y conflictos:** Proverbios 15:1; Santiago 1:19-20; Efesios 4:15, 25-32.
- **Servicio y motivaciones:** Mateo 6:1-4; Marcos 10:42-45.
- **Descanso y límites:** Marcos 1:35-38; Marcos 6:31; Gálatas 6:2-5.
- **Paz y responsabilidad:** Mateo 5:9; Romanos 12:17-21.

Consideración final: estos pasajes deben leerse teniendo en cuenta su contexto y el conjunto de las Escrituras. Ninguno debería utilizarse aisladamente para justificar el abuso, imponer reconciliaciones inseguras, silenciar a una persona herida o exigir que alguien renuncie a su dignidad. El propósito es comprender cómo el amor, la verdad, la justicia, el perdón y la responsabilidad pueden integrarse en una vida coherente con el carácter de Jesús.

9

¿Cómo Escuchar a Dios y Discernir Su Voluntad?

Una de las preguntas más profundas de la vida espiritual es también una de las más humanas: ¿Cómo puedo reconocer la dirección de Dios sin dejarme llevar por mis propias expectativas? No siempre resulta fácil distinguir entre lo que deseamos, lo que tememos, lo que imaginamos y aquello que, desde la fe, entendemos como una posible orientación de Dios. A veces queremos tanto que algo suceda que terminamos interpretando cualquier señal como una confirmación. Otras veces tenemos tanto miedo de equivocarnos que rechazamos una posibilidad razonable antes de examinarla con serenidad. Entre esos dos extremos existe un camino que requiere atención, honestidad y madurez. Aprender a escuchar a Dios no consiste en encontrar respuestas sobrenaturales para cada detalle cotidiano, sino en desarrollar una relación con él que transforme nuestra manera de pensar, elegir, amar y actuar. **La verdadera pregunta no es solamente qué quiere Dios que hagamos, sino qué clase de personas estamos llegando a ser mientras buscamos su dirección.**

El ser humano no observa la realidad de manera completamente neutral. Miramos los acontecimientos desde nuestra historia, nuestras necesidades, nuestros recuerdos y nuestras aspiraciones. Cuando esperamos una oportunidad laboral, una reconciliación, una respuesta afectiva o un cambio importante, prestamos especial atención a todo lo que parece favorecer ese resultado. Una conversación casual puede parecernos una señal, una coincidencia puede adquirir un significado extraordinario y una emoción intensa puede convertirse, casi sin darnos cuenta, en una certeza espiritual. Esto no significa que toda experiencia significativa sea una ilusión, sino que nuestras interpretaciones necesitan ser examinadas. La sinceridad no garantiza que siempre interpretemos correctamente lo que vivimos. Podemos ser sinceros y estar equivocados, tener buenas intenciones y tomar decisiones imprudentes, o sentir una gran paz ante una alternativa que simplemente satisface nuestros deseos. Por eso, buscar a Dios exige algo más profundo que preguntarnos si una experiencia nos hizo sentir bien: requiere preguntarnos si nuestra interpretación es verdadera, prudente y coherente con el carácter de Dios revelado en las Escrituras. En algunos ambientes se ha transmitido la idea de que pensar demasiado puede impedir la fe, como si la confianza en Dios exigiera renunciar al análisis, a las preguntas o al sentido común. Sin embargo, la Biblia presenta una relación mucho más rica entre la confianza espiritual y la capacidad de reflexionar. Proverbios 2:2-6 invita a inclinar el corazón hacia la sabiduría, buscar el entendimiento y reconocer que la sabiduría verdadera procede de Dios. **No se nos pide que dejemos de pensar, sino que aprendamos a pensar mejor, con humildad y una disposición sincera a corregirnos. La inteligencia no es enemiga de la fe;** puede ser una herramienta para vivirla responsablemente. Preguntar, investigar, escuchar otras perspectivas y reconocer los límites de nuestro conocimiento son expresiones de madurez. Si una interpretación espiritual nos obliga a negar hechos comprobables, despreciar toda pregunta o actuar irresponsablemente, tenemos razones para detenernos. La confianza en Dios no necesita defenderse mediante la credulidad. **Una fe madura puede convivir con la reflexión, aceptar la incertidumbre y reconocer que no todas las preguntas tendrán una respuesta inmediata.** Escuchar a Dios puede entenderse como una disposición profunda a recibir orientación para vivir conforme a su verdad, su justicia y su amor. En las Escrituras, esa escucha no aparece reducida a una voz audible ni a una sucesión de mensajes privados. Muchas veces se relaciona con prestar atención a la palabra recibida, comprender sus enseñanzas, aceptar la corrección, adquirir sabiduría y responder con obediencia responsable. Jesús declara en Juan 10:27: ***«Mis ovejas oyen mi voz»***, utilizando la imagen de una relación en la que existe conocimiento, pertenencia y seguimiento. La imagen no debe convertirse en una promesa de que cada creyente reconocerá infaliblemente una instrucción interior sobre cualquier decisión. En su contexto, señala una relación con Jesús que se expresa en escuchar y seguirlo. Reconocer su dirección significa, ante todo, aprender a identificar aquello que corresponde a su enseñanza y a su carácter. No siempre recibiremos una respuesta específica para cada circunstancia, pero podemos crecer en sabiduría para responder de una manera fiel a la verdad que ya conocemos. La escucha espiritual no consiste únicamente en recibir información; consiste también en permitir que esa verdad nos transforme. Las emociones nos informan sobre cómo experimentamos una situación, pero no siempre determinan qué es verdadero. El miedo puede advertirnos de un peligro real o mantenernos atrapados en una amenaza imaginada. El entusiasmo puede acompañar una oportunidad valiosa o impulsarnos hacia una decisión precipitada. La tristeza puede ayudarnos a reconocer una pérdida, pero también puede oscurecer temporalmente nuestra percepción del futuro. Los pensamientos, por su parte, organizan recuerdos, anticipan consecuencias y construyen explicaciones; sin embargo, también pueden estar influidos por prejuicios, inseguridades y deseos. El discernimiento reúne estas dimensiones sin confundirlas. Observa lo que sentimos, examina lo que pensamos, considera los hechos y contrasta nuestras conclusiones con la sabiduría de las Escrituras. No desprecia las emociones, pero tampoco les concede autoridad absoluta. No rechaza la intuición, pero reconoce que la intuición puede equivocarse. Discernir es aprender a mirar una situación desde varios ángulos antes de atribuirle un significado espiritual definitivo. Es la capacidad de mantener el corazón abierto y la mente despierta, sin convertir cada impulso interior en una orden que deba cumplirse. Una de las mayores dificultades del discernimiento es **aceptar que nuestras convicciones personales pueden ser incorrectas.** Cuando afirmamos que Dios nos ha indicado algo, podemos sentir que cuestionar nuestra interpretación equivale a cuestionar a Dios. Esa asociación vuelve muy difícil reconocer un error y puede llevarnos a defender

decisiones perjudiciales únicamente para conservar la imagen de haber recibido una dirección divina. Por eso es importante distinguir entre Dios y nuestra interpretación de lo que creemos haber comprendido. Dios no necesita que defendamos nuestras conclusiones equivocadas para proteger su autoridad. Podemos decir con sinceridad: «Creo que esta opción podría ser correcta, pero necesito examinarla mejor». Esa frase no revela necesariamente una fe débil; puede expresar una conciencia espiritualmente responsable. En 1 Corintios 13:12, Pablo reconoce los límites de nuestro conocimiento mediante la imagen de una visión parcial. La humildad consiste en recordar que vemos de manera incompleta. Cuando aceptamos esa limitación, dejamos espacio para aprender, escuchar consejos, corregir decisiones y reconocer hechos que contradicen nuestras expectativas. La seguridad más saludable no nace de pretender que nunca nos equivocamos, sino de confiar en que podemos buscar la verdad incluso cuando necesitamos cambiar de opinión.

La vida está llena de coincidencias, encuentros inesperados, oportunidades y acontecimientos que no podemos controlar. Es natural que algunos de ellos nos hagan reflexionar sobre el sentido de lo que estamos viviendo. El problema aparece cuando sentimos que debemos descifrar un mensaje oculto detrás de cada número, frase, encuentro, sueño o circunstancia. Entonces la vida espiritual puede transformarse en una búsqueda interminable de señales, acompañada de ansiedad y temor a pasar por alto alguna instrucción importante. La Biblia contiene relatos de ocasiones específicas en las que Dios utiliza acontecimientos extraordinarios, pero esos relatos no autorizan a considerar que cada coincidencia cotidiana sea una comunicación divina. Eclesiastés 9:11 recuerda que los acontecimientos no siempre siguen la lógica que esperamos y que el tiempo y la ocasión afectan la experiencia humana. Una coincidencia puede ser significativa para nuestra reflexión sin constituir una orden de Dios. Podemos agradecer una oportunidad, aprender de un encuentro y reconocer una circunstancia favorable sin afirmar que conocemos con certeza su significado sobrenatural. La madurez espiritual permite recibir la vida con gratitud sin vivir obsesionados con descifrarla. Vivir como hijo de Dios y ciudadano de su Reino significa orientar la vida hacia los valores que Jesús enseñó: amar al prójimo, practicar la justicia, actuar con misericordia, decir la verdad, servir sin manipular y buscar la reconciliación cuando sea posible. Esa identidad ofrece un marco sólido para tomar decisiones incluso cuando no tenemos una respuesta particular sobre cada detalle. A veces preguntamos qué quiere Dios que hagamos porque esperamos una instrucción exacta que elimine toda posibilidad de equivocación. Sin embargo, muchas decisiones pertenecen al terreno de la responsabilidad humana: evaluar alternativas, reconocer capacidades, calcular riesgos, escuchar a quienes pueden ayudarnos y elegir con honestidad.

La libertad no está necesariamente enfrentada a la voluntad de Dios; puede ser el espacio en el que aprendemos a ejercer la sabiduría que hemos recibido. Si varias opciones son moralmente legítimas, puede que no exista una única alternativa secreta que debamos descubrir antes de avanzar. Quizá la tarea consista en elegir responsablemente entre ellas. **La vida espiritual no nos convierte en personas incapaces de decidir sin una señal extraordinaria. Nos forma para decidir mejor, con amor, verdad, prudencia y disposición a asumir las consecuencias.** Cuando necesitamos tomar una decisión importante, podemos empezar por cambiar la pregunta. En lugar de preguntar únicamente «¿Es esta la voluntad de Dios?»conviene añadir: «¿Qué sé con claridad? ¿Qué estoy suponiendo? ¿Qué deseo que suceda? ¿Qué temo perder? ¿Qué consecuencias tendría esta decisión para mí y para los demás?».

Estas preguntas no eliminan la dimensión espiritual; la hacen más honesta. Nos ayudan a separar los hechos de las interpretaciones y las convicciones de las preferencias personales. También permiten reconocer si estamos buscando dirección o solamente una confirmación para hacer lo que ya decidimos. A veces pedimos que Dios nos muestre el camino, pero en realidad esperamos que apruebe un camino del que no queremos apartarnos. Otras veces pedimos una certeza imposible porque nos cuesta aceptar la responsabilidad de elegir. Una búsqueda sincera requiere presentar ante Dios tanto nuestras aspiraciones como nuestras resistencias. No necesitamos ocultar lo que deseamos, pero sí reconocer que nuestros deseos no son infalibles. La pregunta central puede convertirse así en una práctica diaria: ¿Estoy dispuesto a seguir la verdad, incluso si me conduce a revisar aquello que preferiría creer?». Si queremos aprender a discernir la voluntad de Dios, necesitamos un punto de referencia que no dependa exclusivamente de nuestro estado emocional. Las Escrituras cumplen esa función porque nos permiten conocer la manera en que Dios se revela, comprender sus propósitos y examinar nuestras decisiones a la luz de una verdad que va más allá de nuestras preferencias. El Salmo

119:105 presenta la palabra de Dios como una lámpara para los pies y una luz para el camino. La imagen es importante: una lámpara no necesariamente ilumina toda la ruta hasta el destino final, pero ofrece claridad suficiente para dar el siguiente paso. Muchas veces esperamos que la Biblia responda directamente preguntas que pertenecen a nuestras circunstancias particulares, como qué empleo aceptar, dónde vivir o cuándo iniciar una relación. Sin embargo, su orientación principal no consiste en proporcionar instrucciones individuales para cada situación, sino en formar nuestra conciencia, renovar nuestra manera de pensar y enseñarnos a reconocer lo bueno. Cuando conocemos sus principios, podemos aplicarlos responsablemente a situaciones que sus autores no describieron de manera específica. **No basta con abrir la Biblia al azar y tomar el primer versículo que encontramos como respuesta inmediata a una decisión. Un texto puede ser verdadero y, aun así, estar mal aplicado a nuestra situación.** Para comprenderlo necesitamos considerar quién habla, a quién se dirige, qué problema aborda y cómo se relaciona con el resto del mensaje bíblico. Por ejemplo, una promesa dirigida a una persona concreta dentro de un acontecimiento particular no debe convertirse automáticamente en una garantía personal para cualquier circunstancia actual. Tampoco podemos extraer una frase de su contexto y utilizarla para justificar una decisión que contradice los principios generales de las Escrituras. La lectura responsable pregunta qué quiso comunicar originalmente el pasaje y qué implicaciones tiene para nuestra vida presente. También reconoce las diferencias entre poesía, narración, proverbios, cartas y otros géneros bíblicos. Un proverbio expresa sabiduría general, no necesariamente una garantía absoluta de resultados. Leer de esta manera requiere paciencia, pero nos protege de utilizar la Biblia como un instrumento para confirmar lo que ya deseamos. La palabra de Dios no está para convertirse en una voz que repite nuestras preferencias, sino para ayudarnos a examinar y corregirlas.
Hay ocasiones en las que leemos un pasaje y sentimos que describe con precisión lo que estamos viviendo. Esa experiencia puede resultar profundamente significativa y ayudarnos a encontrar consuelo, dirección o una nueva perspectiva. No es necesario despreciarla ni negar que la lectura pueda convertirse en una ocasión importante de reflexión. Sin embargo, conviene distinguir entre el significado del texto, la aplicación personal que hacemos de él y la certeza de que Dios nos está dando una instrucción específica. Son tres niveles diferentes. Un pasaje que habla sobre la valentía puede animarnos a afrontar una conversación difícil, pero no demuestra por sí mismo que debamos aceptar cualquier riesgo. Una enseñanza sobre la generosidad puede invitarnos a compartir nuestros recursos, pero no nos exige ignorar nuestras responsabilidades familiares. La aplicación debe considerar el contexto, los principios relacionados y las consecuencias concretas. Una práctica útil consiste en escribir qué dice realmente el pasaje, qué entendemos que puede enseñarnos y qué conclusión estamos considerando. Al separar estos elementos, evitamos atribuir al texto algo que no afirma. La Biblia puede iluminar nuestras decisiones sin convertirse en un mecanismo de respuestas automáticas.
Orar no significa únicamente pedir que Dios nos revele qué hacer. También significa presentarnos ante él sin máscaras, reconocer nuestras motivaciones y aprender a permanecer atentos a la verdad. Podemos orar con palabras sencillas: «Dios, esto es lo que deseo. Esto es lo que me asusta. Estas son las razones que encuentro para avanzar y estas son las que me hacen dudar. Ayúdame a ver con claridad y a actuar con justicia». Una oración así no pretende impresionar a nadie; busca crear un espacio de honestidad. En los evangelios, Jesús se retira a orar y, en Getsemaní, expresa la angustia que experimenta ante lo que se aproxima. Marcos 14:36 muestra una oración que reconoce el deseo humano y, al mismo tiempo, expresa disposición a aceptar la voluntad del Padre. Este pasaje no nos enseña que debamos negar nuestras emociones, sino que podemos reconocerlas sin permitir que determinen por sí solas nuestra respuesta. La oración madura no obliga a Dios a respaldar nuestros planes. Nos permite examinar esos planes, encontrar fortaleza para asumir responsabilidades y desarrollar la libertad interior necesaria para aceptar una respuesta diferente de la que esperábamos. Uno de los desafíos más difíciles de la oración aparece cuando pedimos orientación y no percibimos una respuesta clara. Podemos interpretar ese silencio como rechazo, abandono o falta de sensibilidad espiritual. Incluso podemos pensar que, si tuviéramos suficiente fe, escucharíamos algo inequívoco. Sin embargo, no existe fundamento para afirmar que toda oración sincera producirá una impresión interior inmediata o una instrucción específica. La experiencia humana incluye períodos de incertidumbre, espera y preguntas sin resolver. Los Salmos expresan repetidamente el desconcierto de quienes buscan a Dios y no comprenden lo que están viviendo.

Esa honestidad forma parte de la vida espiritual bíblica. Cuando no tenemos claridad, podemos continuar haciendo lo que sabemos que es correcto, reunir información, pedir consejo y esperar si las circunstancias permiten hacerlo. Si una decisión no puede aplazarse, podemos elegir la alternativa más razonable con los conocimientos disponibles. La ausencia de una respuesta extraordinaria no significa necesariamente que estemos desatendidos. A veces la sabiduría consiste precisamente en actuar con responsabilidad sin exigir una certeza absoluta. Aprender a esperar sin paralizarnos es una parte importante de la madurez. La paz puede acompañar una decisión bien considerada, pero no debe utilizarse como único criterio para determinar si una elección procede de Dios. Hay personas que sienten tranquilidad cuando evitan una conversación necesaria, porque posponerla reduce temporalmente su ansiedad. Otras experimentan serenidad al aceptar una oportunidad arriesgada porque están entusiasmadas con sus posibles beneficios. También podemos sentir inquietud ante una decisión correcta simplemente porque implica cambios, pérdidas o incertidumbre.
Por eso, la pregunta no es solo si sentimos paz, sino qué clase de paz experimentamos y qué la produce. ¿Surge de haber considerado honestamente los hechos o de haber evitado pensar en las consecuencias? ¿Se relaciona con una conciencia tranquila o con la satisfacción inmediata de obtener lo que queríamos? Filipenses 4:6-7 relaciona la oración y la confianza con la paz de Dios, pero no presenta esa paz como un método infalible para identificar cada decisión correcta. Podemos recibir serenidad en medio de una situación difícil sin conocer todavía el resultado. **La paz puede sostenernos mientras discernimos; no siempre resuelve por sí sola aquello que necesitamos discernir**.
Romanos 12:2 invita a no adoptar sin examen los patrones de este mundo, sino a experimentar una transformación mediante la renovación de la mente. Esta enseñanza ofrece una clave fundamental para comprender el discernimiento: la capacidad de reconocer lo que agrada a Dios se desarrolla a medida que cambia nuestra manera de pensar. No se trata simplemente de obtener información espiritual, sino de aprender a valorar de otra manera. Una persona dominada por la necesidad de reconocimiento puede interpretar una oportunidad de prestigio como una confirmación divina, mientras que alguien que cultiva la humildad también considerará si esa oportunidad le permite servir con integridad. Quien vive sometido al miedo puede elegir siempre lo conocido; quien aprende a confiar puede evaluar nuevas posibilidades sin confundir valentía con imprudencia. La renovación de la mente modifica nuestras prioridades, revela prejuicios y nos ayuda a cuestionar deseos que antes parecían incuestionables. Este proceso no sucede de una vez. Requiere lectura, reflexión, experiencia, corrección y disposición para aprender. Cuanto más permitimos que la verdad examine nuestra vida, menos dependemos de impresiones aisladas y más desarrollamos un criterio estable para elegir. A veces utilizamos la oración como si fuera una forma de evitar las decisiones difíciles. Pedimos claridad, pero no investigamos las alternativas; solicitamos provisión, pero no revisamos nuestras posibilidades; pedimos reconciliación, pero no estamos dispuestos a escuchar a la otra persona. La oración, cuando está integrada en una vida responsable, no sustituye las acciones necesarias. Nos dispone a realizarlas con una motivación más limpia y una mirada más amplia. Si necesitamos elegir un empleo, podemos orar y, al mismo tiempo, investigar las condiciones laborales. Si buscamos reconciliarnos, podemos pedir sabiduría y preparar una conversación respetuosa. Si tenemos que resolver un problema económico, podemos buscar serenidad mientras elaboramos un presupuesto realista. Santiago 2:17 recuerda que la fe sin obras está muerta, en el contexto de una enseñanza sobre la coherencia entre lo que afirmamos creer y la manera en que vivimos. La aplicación práctica es clara: no debemos enfrentar la oración y la acción como si fueran alternativas opuestas.
Una espiritualidad madura puede expresarse tanto en el tiempo de silencio como en una llamada difícil, una consulta profesional, una disculpa sincera o una decisión prudente. La escucha espiritual se fortalece mediante hábitos sencillos y sostenidos. No hace falta organizar la vida alrededor de experiencias extraordinarias ni dedicar horas imposibles de mantener. Podemos reservar un momento diario para leer un pasaje bíblico, observar qué enseña, identificar qué aspectos de nuestra conducta pone en cuestión y considerar cómo aplicarlo durante la jornada. Después, podemos dedicar unos minutos a la oración, expresando nuestros deseos y preocupaciones sin exigir una respuesta inmediata. También resulta útil revisar al final del día qué decisiones tomamos, qué motivaciones reconocemos y qué aprendimos de sus resultados.

Un cuaderno puede ayudarnos a registrar preguntas, hechos, interpretaciones y conclusiones provisionales. Con el tiempo, este registro permite detectar patrones: quizá descubrimos que confundimos con frecuencia el miedo al rechazo con una advertencia espiritual, o que tomamos mejores decisiones cuando consultamos a personas confiables. La constancia no garantiza que nunca nos equivoquemos, pero mejora nuestra capacidad de observarnos con honestidad. **Escuchar a Dios no es vivir esperando una señal inesperada, sino aprender a prestar atención a la verdad, cultivar la sabiduría y responder de manera coherente en las circunstancias reales de cada día.** Desear algo no es malo. Podemos anhelar una familia, una oportunidad profesional, estabilidad económica, una relación afectiva saludable o una nueva etapa de vida. Los deseos forman parte de nuestra humanidad y pueden ayudarnos a reconocer necesidades legítimas. El problema surge cuando convertimos aquello que deseamos en una conclusión espiritual antes de examinarlo. Si queremos mucho una relación, quizá interpretemos cada gesto de la otra persona como una señal de que estamos destinados a estar juntos. Si aspiramos a ocupar un puesto importante, podemos considerar que una oportunidad representa necesariamente una aprobación divina. Para evitarlo, conviene formular una pregunta incómoda, pero liberadora: «Si esto no sucediera, ¿seguiría confiando en Dios y buscando vivir correctamente?»La pregunta no pretende eliminar nuestros anhelos, sino descubrir cuánto poder tienen sobre nuestro juicio. También podemos preguntarnos si estaríamos dispuestos a renunciar a esa posibilidad cuando descubrimos que exige mentir, manipular o perjudicar a alguien. Un deseo puede convertirse en un proyecto valioso, pero necesita convivir con la verdad. No todo lo que anhelamos nos conviene, y no todo lo que nos conviene llegará a convertirse en realidad. El temor puede cumplir una función protectora. Nos ayuda a reconocer riesgos, anticipar dificultades y evitar conductas peligrosas. Sin embargo, cuando domina nuestra percepción, puede disfrazarse de prudencia y convencernos de que cualquier cambio representa una amenaza. Una persona puede permanecer durante años en una situación injusta porque teme las consecuencias de marcharse, y después interpretar su inmovilidad como una señal de que debe quedarse. Otra puede rechazar una oportunidad legítima porque la incertidumbre le resulta insoportable. En ambos casos, el miedo está influyendo en la decisión, aunque la persona no siempre lo reconozca. Para discernir, conviene distinguir entre un peligro concreto y una posibilidad imaginada. ¿Qué hechos respaldan mi preocupación? ¿Qué información me falta? ¿Puedo reducir el riesgo mediante una preparación adecuada? ¿Estoy evitando esta decisión porque contradice mis valores o porque me exige salir de lo conocido? **La valentía no consiste en ignorar los peligros, sino en evaluarlos sin entregarles el control absoluto.** Desde la perspectiva del Reino de Dios, el temor no tiene que convertirse en nuestro señor. Podemos reconocerlo, escucharlo como una posible advertencia y, después, decidir con sabiduría en lugar de obedecerlo automáticamente. Las emociones intensas pueden hacer que una idea parezca indiscutible. Una experiencia conmovedora, una conversación inesperada o un momento de profunda alegría pueden dejarnos con la impresión de haber descubierto una respuesta definitiva. Algo semejante puede suceder con la tristeza, la indignación o la ansiedad. La intensidad de una emoción revela que algo nos afecta profundamente, pero no demuestra que nuestra interpretación sea correcta. Por eso, cuando una experiencia despierta una convicción muy fuerte, es recomendable concedernos tiempo antes de tomar decisiones difíciles de revertir. Podemos escribir lo que sentimos, describir los hechos que lo provocaron y volver a examinar la situación cuando la emoción haya disminuido. Si la decisión es urgente, conviene buscar apoyo y valorar las consecuencias con especial cuidado. No se trata de desconfiar de todas las experiencias intensas, sino de evitar que la intensidad sustituya a la evidencia. Proverbios 14:15 advierte sobre la ingenuidad de creerlo todo y destaca la importancia de considerar los propios pasos. **Aplicado al discernimiento, este principio nos invita a no confundir convicción con certeza absoluta.** Una emoción merece atención; una decisión merece examen. A veces tenemos una impresión sobre una persona, una situación o una oportunidad sin poder explicar inmediatamente de dónde procede. Esa intuición puede reunir señales que hemos percibido de manera inconsciente, experiencias anteriores y conocimientos que todavía no hemos organizado en palabras. Por eso, no siempre es razonable descartarla. Sin embargo, la intuición también puede estar condicionada por prejuicios, heridas anteriores, estereotipos y temores. Podemos desconfiar injustamente de alguien porque nos recuerda a una persona que nos hizo daño, o sentirnos seguros ante alguien que se parece a quienes siempre hemos admirado.

Una intuición saludable debe convertirse en una pregunta que merece investigación, no en una sentencia incuestionable. Si algo nos genera inquietud, podemos observar conductas concretas, establecer límites prudentes y reunir información sin acusar injustamente a nadie. Si algo nos inspira confianza, también debemos comprobar si existen razones objetivas para confiar. La sabiduría bíblica no nos obliga a negar nuestra capacidad de percepción, pero tampoco nos permite atribuir infalibilidad a nuestros impulsos. Podemos reconocer una impresión interior y decir: «Esto me llama la atención; voy a examinarlo». Esa actitud protege tanto nuestra sensibilidad como nuestra justicia hacia los demás. Una convicción espiritual no debe definirse solamente por su intensidad o por la sensación de certeza que produce. También es necesario examinar su contenido, sus fundamentos y sus frutos. Si creemos que una decisión es correcta, podemos preguntarnos si está de acuerdo con la verdad, la justicia, la misericordia y el amor al prójimo. Gálatas 5:22-23 describe el fruto del Espíritu mediante cualidades como amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio. Estas cualidades ofrecen criterios para examinar nuestra manera de actuar. Una supuesta orientación que alimenta el orgullo, justifica el engaño, promueve la crueldad o exige controlar a otras personas merece ser cuestionada seriamente. Esto no significa que una decisión correcta siempre resulte cómoda o produzca alegría inmediata. A veces actuar con justicia provoca conflictos y decir la verdad tiene un costo. El criterio no es si todo resulta agradable, sino si nuestra respuesta es coherente con el carácter que las Escrituras presentan como fruto de una vida transformada. Una convicción madura puede corregirnos, hacernos responsables y conducirnos a reconocer nuestros errores. No necesita convertirnos en personas arrogantes que se consideran superiores por creer que poseen una información espiritual especial. La conciencia nos permite experimentar aprobación o incomodidad moral ante nuestras acciones, pero también necesita formación. Puede estar bien orientada, o puede haber sido condicionada por una educación basada en el miedo, por experiencias dolorosas o por ideas que nunca hemos examinado. Una persona puede sentir culpa por establecer un límite saludable porque aprendió que siempre debe complacer a los demás.
Otra puede no sentir culpa al tratar injustamente a alguien porque se acostumbró a considerar normal ese comportamiento. Por eso, no debemos asumir que toda culpa es una advertencia de Dios ni que la ausencia de culpa demuestra que una conducta es correcta. La conciencia necesita ser educada mediante las Escrituras, la reflexión, la experiencia y el diálogo con personas sabias. Romanos 14 aborda cuestiones de conciencia y responsabilidad personal, mostrando que algunas situaciones requieren consideración cuidadosa y respeto hacia las convicciones de los demás. No todas las decisiones presentan la misma claridad moral, y no todos los asuntos secundarios merecen convertirse en pruebas de fidelidad espiritual. **Aprender a discernir incluye distinguir entre una obligación moral real, una preferencia personal y una exigencia que hemos heredado sin examinarla.** Una dificultad frecuente aparece cuando creemos que renunciar a una expectativa equivale a renunciar a la esperanza. Si deseamos una reconciliación, quizá sintamos que debemos insistir indefinidamente para demostrar nuestra fe. Si esperamos una oportunidad laboral, podemos interpretar cada obstáculo como una prueba que debemos superar a cualquier precio. Sin embargo, la perseverancia no exige negar la realidad ni desconocer la libertad de otras personas. Podemos hacer lo que está en nuestras manos y reconocer aquello que no controlamos. En una relación, por ejemplo, podemos hablar con sinceridad, pedir perdón cuando corresponda y mostrar disposición para reconstruir la confianza, pero no podemos obligar a otra persona a reconciliarse. En el ámbito laboral, podemos prepararnos y buscar oportunidades, pero no controlar todas las decisiones de quienes contratan. Aceptar esos límites no significa resignación pasiva; significa actuar responsablemente sin atribuirnos el poder de garantizar los resultados. Desde la identidad de un hijo de Dios, nuestra dignidad no depende de conseguir todo lo que deseamos. Podemos perseguir objetivos legítimos y, al mismo tiempo, conservar la libertad de revisar nuestros planes cuando los hechos, las responsabilidades o las circunstancias lo requieran. Es posible sentir entusiasmo y miedo ante una misma oportunidad, experimentar afecto y desconfianza dentro de una relación, o desear un cambio y lamentar lo que tendremos que dejar atrás. Esa mezcla no demuestra necesariamente que exista un conflicto espiritual. Puede indicar que estamos ante una decisión compleja que involucra necesidades y valores diferentes. En lugar de buscar una emoción que silencie a todas las demás, conviene escuchar qué información aporta cada una. El entusiasmo puede revelar una aspiración importante; el miedo puede señalar riesgos que necesitan

evaluación; la tristeza puede mostrar que existe algo valioso que estamos dejando atrás. Después debemos distinguir qué aspectos son hechos comprobables y cuáles son anticipaciones. Podemos elaborar una lista de beneficios, costos, riesgos y responsabilidades, y conversar con alguien que conozca nuestra situación. Si ambas alternativas son razonables, quizá debamos elegir cuál responde mejor a nuestras prioridades actuales. No siempre será posible eliminar toda ambivalencia antes de actuar. La madurez consiste en decidir sin exigirnos una tranquilidad perfecta y en aceptar que una elección valiosa también puede implicar pérdidas. Dios no necesita que dejemos de ser humanos para que podamos actuar con sabiduría. Hay momentos en los que lo más prudente es no tomar todavía una decisión. Esto sucede cuando estamos agotados, atravesamos una crisis emocional intensa, carecemos de información esencial o sentimos una presión desproporcionada para actuar inmediatamente. La urgencia puede ser real, pero también puede ser una herramienta de manipulación. Si alguien nos exige dinero, una promesa, una ruptura o un compromiso irreversible afirmando que debemos obedecer una instrucción divina sin cuestionarla, tenemos motivos para detenernos. Ninguna persona debería utilizar la autoridad espiritual para anular nuestra capacidad de pensar, pedir consejo o establecer límites. También es prudente aplazar una decisión cuando no comprendemos sus consecuencias económicas, legales o familiares. Detenerse no siempre significa retroceder; a veces significa crear las condiciones necesarias para decidir correctamente. Podemos decir: «Necesito tiempo para examinar esto y consultar a personas de confianza»Una orientación que solo parece válida mientras estamos bajo presión merece un examen especial. **La sabiduría no tiene que demostrar su autenticidad mediante la precipitación.** En muchos casos, esperar, investigar y recuperar la serenidad es una forma concreta de proteger nuestra libertad y actuar con responsabilidad. Antes de una decisión importante, podemos dividir una hoja en cuatro apartados: hechos, deseos, temores y principios. En el primero anotamos aquello que sabemos y podemos verificar. En el segundo escribimos lo que esperamos conseguir, sin avergonzarnos de reconocer nuestras aspiraciones. En el tercero identificamos los riesgos que nos preocupan y distinguimos los peligros comprobables de las posibilidades imaginadas. En el cuarto señalamos los principios bíblicos relevantes y las responsabilidades que no debemos ignorar. Después examinamos qué alternativa respeta mejor esos principios y qué información adicional necesitamos. Podemos preguntar también qué aconsejaríamos a una persona querida que estuviera en la misma situación. Esta última pregunta ayuda a tomar distancia de nuestras preferencias. Finalmente, escribimos una conclusión provisional y señalamos qué hechos podrían llevarnos a revisarla. El ejercicio no produce una respuesta infalible, pero permite observar con mayor claridad la influencia de nuestras motivaciones. Discernir no es eliminar nuestra subjetividad, algo prácticamente imposible, sino reconocerla y evitar que gobierne sin ser examinada. La honestidad con nosotros mismos es una de las formas más concretas de preparar el corazón para elegir con sabiduría. La búsqueda de la voluntad de Dios no debe convertirse en una actividad aislada en la que nuestra interpretación personal sea la única voz que consideramos. Proverbios 15:22 enseña que los planes pueden fracasar cuando falta consejo, mientras que la pluralidad de consejeros favorece su establecimiento. El principio no significa que debamos consultar a muchas personas hasta encontrar a alguien que esté de acuerdo con nosotros. Significa que reconocer nuestros límites y recibir perspectivas diferentes puede ayudarnos a comprender aspectos que no habíamos considerado. Un buen consejero no necesita decirnos qué hacer en cada circunstancia. Puede formular preguntas, señalar contradicciones, ayudarnos a evaluar riesgos y recordarnos responsabilidades que estamos dejando de lado. Es especialmente valioso encontrar personas que puedan hablarnos con sinceridad, incluso cuando sus observaciones no coinciden con nuestros deseos. Si únicamente escuchamos a quienes confirman nuestras expectativas, no estamos buscando discernimiento, sino aprobación. También debemos recordar que una persona respetada puede equivocarse. El consejo merece consideración, no obediencia automática. La sabiduría consiste en escuchar con humildad, examinar lo recibido y asumir personalmente la responsabilidad de la decisión final. No todo consejo es saludable por el hecho de proceder de alguien experimentado o reconocido por su espiritualidad. Algunas personas aconsejan desde sus propias heridas, otras proyectan sobre nosotros sus temores y otras necesitan sentirse indispensables. Un consejo responsable respeta nuestra dignidad, considera los hechos y reconoce que no conoce todos los aspectos de nuestra situación. No utiliza la culpa para forzarnos a obedecer ni presenta una opinión personal como si fuera una orden incuestionable de

Dios. Podemos evaluar a quien nos aconseja preguntándonos si escucha antes de hablar, si reconoce sus propios límites y si está dispuesto a aceptar preguntas. También conviene observar si su orientación promueve la honestidad, la responsabilidad y el respeto por las personas involucradas. En decisiones complejas, podemos consultar a personas con conocimientos diferentes: alguien con madurez espiritual, un profesional competente o una persona que conozca las consecuencias prácticas de la alternativa. **La experiencia espiritual no reemplaza automáticamente la preparación técnica, así como el conocimiento técnico no resuelve por sí solo todas las cuestiones morales.** Necesitamos integrar perspectivas sin confundir sus funciones. Un buen consejo amplía nuestra capacidad de decidir; no busca sustituirla ni crear dependencia. Las circunstancias influyen en nuestras decisiones y, por eso, merecen atención. Una oportunidad laboral, una limitación económica, una enfermedad familiar, una mudanza posible o la disponibilidad de recursos pueden modificar razonablemente lo que conviene hacer. Sin embargo, una puerta abierta no demuestra automáticamente que Dios quiera que la atravesemos, del mismo modo que una puerta cerrada no significa necesariamente que debamos abandonar un proyecto. Las oportunidades pueden surgir por razones ordinarias, y los obstáculos pueden aparecer incluso cuando estamos haciendo algo valioso. En Hechos 16:6-10 encontramos un relato en el que Pablo y sus compañeros modifican su itinerario y, posteriormente, Pablo tiene una visión relacionada con Macedonia. El pasaje describe una experiencia concreta dentro de la historia de la expansión cristiana; no establece una fórmula universal según la cual todo obstáculo constituye una prohibición divina. En la vida cotidiana, conviene examinar qué información ofrecen las circunstancias y qué conclusiones estamos añadiendo nosotros. Una dificultad puede indicar que necesitamos prepararnos mejor, cambiar de estrategia o reconocer una limitación definitiva. **La interpretación requiere contexto, reflexión y prudencia.** A veces aparecen varias oportunidades al mismo tiempo y ninguna parece contradecir nuestros valores. Podemos recibir dos propuestas laborales, considerar diferentes lugares para vivir o descubrir posibilidades nuevas en nuestras relaciones y proyectos. En esos casos, la abundancia de opciones puede generar tanta incertidumbre como la ausencia de ellas. Quizá esperemos que una señal extraordinaria identifique la única alternativa correcta, pero no siempre existe una razón para pensar que Dios ha reservado una opción secreta cuya identificación garantizará nuestro futuro. Si las alternativas son legítimas, podemos compararlas según criterios concretos: responsabilidades familiares, recursos disponibles, oportunidades de crecimiento, salud, tiempo, impacto sobre otras personas y coherencia con nuestros valores. También podemos preguntarnos qué opción responde mejor a nuestra etapa actual y qué consecuencias estamos preparados para asumir. No necesitamos despreciar una oportunidad para justificar la elección de otra. A veces elegir significa reconocer que no podemos hacerlo todo. La libertad madura acepta esa limitación y decide sin convertir cada renuncia en una tragedia espiritual. Podemos agradecer las posibilidades recibidas, elegir con serenidad y permanecer dispuestos a aprender durante el camino. Los períodos en los que nada parece avanzar pueden despertar sentimientos de abandono o fracaso. Una búsqueda laboral sin resultados, un proyecto que no prospera o una relación que termina pueden hacernos pensar que hemos perdido la dirección de Dios. Sin embargo, el resultado de un esfuerzo no permite determinar por sí solo si una decisión fue correcta. Podemos actuar con sabiduría y encontrar dificultades, o tomar una decisión equivocada y obtener beneficios temporales.

La realidad no siempre recompensa inmediatamente la conducta correcta. Ante una serie de obstáculos, conviene revisar nuestra estrategia, buscar información nueva, reconocer errores posibles y distinguir entre una dificultad temporal y una limitación persistente. También podemos preguntarnos si estamos insistiendo por convicción razonada o porque nos resulta insoportable aceptar que algo no sucederá. Perseverar puede ser valioso, pero abandonar un proyecto también puede ser una decisión sabia cuando cambian las condiciones. No necesitamos interpretar cada pérdida como un castigo ni cada demora como una prueba diseñada para nosotros. La confianza espiritual puede ayudarnos a atravesar la incertidumbre sin inventar explicaciones que no conocemos. Nuestro valor no queda determinado por la rapidez con que conseguimos lo que buscamos. Podemos organizar el discernimiento mediante un proceso sencillo que integre la dimensión espiritual y la responsabilidad cotidiana.

1. **Definir la decisión.** Escribir con claridad qué debemos elegir y cuándo necesitamos hacerlo. Una pregunta concreta suele ser más útil que una preocupación general.
2. **Identificar los principios.** Examinar qué enseñan las Escrituras sobre la honestidad, la justicia, el amor, la responsabilidad y el trato hacia las personas involucradas.
3. **Separar hechos e interpretaciones.** Registrar qué sabemos, qué suponemos y qué información necesitamos conseguir.
4. **Examinar las motivaciones.** Reconocer nuestros deseos, temores, expectativas y posibles intereses personales.
5. **Consultar y orar.** Buscar una perspectiva sabia, presentar nuestras inquietudes ante Dios y considerar las alternativas sin exigir una señal extraordinaria.
6. **Evaluar las consecuencias.** Considerar los efectos previsibles de cada opción, incluidos los riesgos, los compromisos y las responsabilidades a largo plazo.
7. **Elegir y revisar.** Tomar una decisión razonable con la información disponible, actuar con integridad y mantener la disposición a corregir el rumbo si aparecen hechos relevantes.

Este método no pretende controlar el futuro ni garantizar resultados perfectos. Su propósito es ayudarnos a decidir con mayor claridad, sin depender exclusivamente de emociones, coincidencias o impresiones privadas. No todas las decisiones requieren el mismo nivel de análisis. Elegir cómo responder a un mensaje, organizar el día, ayudar a alguien o resolver una diferencia normalmente no exige esperar una confirmación especial. Podemos aplicar principios conocidos: hablar con verdad, tratar a los demás con respeto, cumplir nuestros compromisos y evitar daños innecesarios. Si tenemos dudas, podemos considerar cuál sería la respuesta más honesta y responsable. En decisiones de mayor impacto, como cambiar de empleo, iniciar una relación, asumir una deuda o trasladarnos de ciudad, es razonable dedicar más tiempo a investigar, orar y consultar. La profundidad del proceso debe guardar relación con la importancia de las consecuencias. También debemos aceptar que no todo puede preverse. Una decisión prudente puede producir resultados inesperados sin que eso demuestre que el discernimiento fue inútil. Nuestra responsabilidad consiste en actuar con los conocimientos y recursos disponibles, no en conseguir un control absoluto sobre lo que ocurrirá. Esta manera de vivir libera espacio mental y espiritual. En lugar de preguntarnos constantemente si cada detalle tiene un significado oculto, podemos concentrarnos en responder bien a las responsabilidades que realmente tenemos delante. Puede ocurrir que alguien nos diga: «Dios me mostró que debes hacer esto», «Dios quiere que te cases con esta persona» o «Si no aceptas esta propuesta, estarás rechazando su voluntad». Tales afirmaciones merecen especial cuidado porque pueden influir profundamente en nuestras decisiones. La experiencia o la sinceridad de quien habla no convierten automáticamente su interpretación en una obligación para nosotros. En 1 Tesalonicenses 5:19-22, Pablo relaciona la actitud abierta ante las manifestaciones espirituales con la necesidad de **examinarlo todo y retener lo bueno.** El principio combina apertura y evaluación; no propone aceptar sin examen cualquier afirmación espiritual. Podemos escuchar respetuosamente, pedir razones, contrastar la orientación con las Escrituras y considerar sus consecuencias. Nadie debería utilizar el nombre de Dios para exigir acceso a nuestros recursos, controlar nuestras relaciones, silenciar preguntas o forzarnos a aceptar situaciones perjudiciales. Si una afirmación nos produce presión, podemos tomarnos tiempo y buscar una perspectiva independiente. La responsabilidad espiritual no consiste en obedecer a cualquier persona que hable con seguridad, sino en examinar con seriedad lo que se nos propone y conservar la libertad de actuar conforme a una conciencia formada y responsable. Incluso después de orar, estudiar, consultar y evaluar las alternativas, podemos tomar una decisión que luego lamentemos. La madurez espiritual no elimina la posibilidad del error; transforma nuestra manera de responder ante él. Si descubrimos que interpretamos mal una situación, podemos reconocerlo sin construir una explicación espiritual para defendernos. **Si una decisión perjudicó a alguien, corresponde asumir la responsabilidad, reparar el daño cuando sea posible y aprender de lo ocurrido.** Si aparecen hechos nuevos, podemos revisar el rumbo sin considerar que cambiar de opinión significa haber perdido la fe.

Proverbios 24:16 utiliza la imagen del justo que cae y vuelve a levantarse, mostrando que la caída no tiene que convertirse en el final de su camino. Aplicado a nuestras decisiones, este principio nos recuerda que la integridad también se manifiesta en la capacidad de corregirnos. No necesitamos demostrar que cada paso fue perfecto para continuar viviendo con esperanza. Podemos reconocer nuestras limitaciones, aceptar las consecuencias y seguir buscando la verdad. La confianza en Dios no nos exime de aprender; nos ofrece un horizonte desde el cual podemos hacerlo con humildad y perseverancia. Ser ciudadano del Reino de Dios significa que nuestras decisiones empiezan a orientarse por una realidad mayor que el beneficio inmediato, el reconocimiento social o la satisfacción personal. Jesús resume una parte esencial de su enseñanza al vincular el amor a Dios con el amor al prójimo (Mateo 22:37-40). Este principio tiene consecuencias concretas: no podemos justificar el engaño porque una oportunidad nos parece favorable, ni utilizar a otras personas para alcanzar una meta que consideramos importante. **Tampoco debemos confundir el éxito con la aprobación divina o el sufrimiento con un supuesto rechazo de Dios.** La vida en el Reino se expresa en la justicia cotidiana, en la responsabilidad con que utilizamos nuestros recursos, en la manera de tratar a quienes tienen menos poder y en nuestra disposición a reconocer la verdad. No necesitamos interpretar cada acontecimiento como un mensaje secreto para vivir de manera espiritual. Podemos desarrollar una conciencia sensible, una mente renovada y una conducta coherente. Cuando no sabemos qué camino elegir, estos fundamentos nos permiten avanzar sin exigir una certeza que quizá no recibiremos. La fidelidad se manifiesta tanto en las grandes decisiones como en las pequeñas acciones que repetimos cada día. Podemos expresar nuestra búsqueda con una oración sencilla, sin fórmulas obligatorias ni palabras que intenten producir una experiencia determinada: «Dios, quiero aprender a reconocer tu dirección sin confundirla con mis deseos o mis temores. Te presento lo que anhelo, aquello que me preocupa y las decisiones que necesito tomar. Ayúdame a reconocer los hechos con honestidad, a comprender mejor tu palabra y a escuchar los consejos que pueden hacerme bien. Dame humildad para aceptar que puedo equivocarme, valentía para hacer lo correcto y serenidad para esperar cuando sea necesario. No permitas que utilice tu nombre para justificar mis preferencias ni que el miedo me impida asumir mis responsabilidades. Enséñame a tratar a las personas con justicia, a actuar con amor y a corregir mi rumbo cuando descubra que me he equivocado. Ayúdame a confiar en ti sin pretender controlar el futuro. Que mis decisiones reflejen la verdad, la misericordia y la sabiduría que deseo aprender de ti. Amén». La utilidad de esta oración no depende de que después aparezca una señal extraordinaria. Su valor está también en la disposición que expresa: buscar la verdad, reconocer nuestras limitaciones y estar preparados para responder con responsabilidad. ¿Cómo podemos reconocer la dirección de Dios sin dejarnos llevar por nuestras propias expectativas? No existe una fórmula que garantice una certeza absoluta en todas las decisiones, pero sí podemos cultivar una manera de vivir que reduzca la confusión. Las Escrituras nos proporcionan fundamentos para distinguir lo justo de lo injusto y formar nuestra conciencia. La oración nos permite reconocer nuestros deseos, expresar nuestros temores y buscar sabiduría. Los consejos prudentes amplían nuestra perspectiva, mientras que las circunstancias aportan información que debemos interpretar con cuidado. Las emociones nos ayudan a comprender lo que vivimos, pero no sustituyen la evaluación de los hechos. Las convicciones merecen examen, y las coincidencias no deben convertirse automáticamente en mensajes divinos. Todo este proceso requiere humildad, paciencia y disposición para corregirnos. Como hijos de Dios y ciudadanos de su Reino, no estamos llamados a vivir paralizados por el miedo a equivocarnos, sino a crecer en sabiduría y responsabilidad. A veces tendremos claridad; otras veces necesitaremos avanzar con información incompleta. En ambos casos podemos elegir la verdad, practicar el amor y asumir las consecuencias de nuestros actos.

La dirección de Dios no necesita ser defendida mediante interpretaciones forzadas: puede buscarse con una fe honesta, una mente despierta y una vida comprometida con aquello que sabemos que es bueno.

10

Cómo Confiar en Dios Pese a las Circunstancias

Hay momentos en los que la vida parece avanzar en una dirección distinta de la que habíamos imaginado. Hacemos planes, trabajamos con dedicación, cuidamos nuestros vínculos y procuramos tomar buenas decisiones, pero aparecen situaciones que no podemos controlar. Una puerta se cierra, una respuesta no llega, una relación cambia o una preocupación se instala en nuestra mente. En esos momentos descubrimos una verdad difícil: no siempre podemos elegir lo que sucede, pero podemos aprender a decidir desde dónde enfrentamos lo que sucede. La esperanza cristiana comienza a crecer cuando dejamos de exigir que todas las circunstancias sean favorables para seguir confiando en Dios.

Confiar no significa convencernos de que todo saldrá como queremos. Tampoco consiste en negar los problemas, ocultar el dolor o repetir palabras positivas para sentirnos mejor. La confianza bíblica es una relación con Dios que permanece abierta incluso cuando no comprendemos lo que estamos viviendo. El salmista expresó esta disposición con una pregunta que conserva toda su fuerza: ***«¿Por qué te abates, oh alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios»***(Salmo 42:5). El texto no presenta a una persona que nunca siente angustia, sino a alguien que conversa consigo mismo y vuelve a orientar su corazón. Esa diferencia es fundamental. Una fe madura no necesita fingir que está bien cuando está sufriendo. Puede reconocer el miedo, expresar la tristeza, admitir el cansancio y buscar ayuda sin interpretar esas experiencias como una derrota espiritual. La Biblia contiene oraciones de personas confundidas, preguntas difíciles y expresiones de profunda aflicción. Los salmos nos enseñan que hablar con sinceridad delante de Dios también forma parte de la confianza. No necesitamos disfrazar nuestras emociones para acercarnos a él; necesitamos aprender a atravesarlas sin permitir que sean las únicas que determinen nuestra manera de vivir.

Como hijos de Dios, nuestra seguridad más profunda no se encuentra en tener una vida previsible, sino en saber que nuestra existencia tiene un fundamento que no depende exclusivamente de nuestros resultados. Podemos perder una oportunidad sin perder nuestro valor. Podemos atravesar una temporada de incertidumbre sin quedar abandonados a ella. Podemos reconocer que una decisión no salió bien sin concluir que todo nuestro futuro está arruinado. Esta manera de mirar la vida no elimina las consecuencias de los acontecimientos, pero impide que cada dificultad se convierta en una sentencia definitiva sobre nuestra identidad y nuestro destino. La pregunta central, entonces, no es cómo conseguir que nunca suceda algo que nos desestabilice. La pregunta es cómo construir una confianza suficientemente profunda para permanecer firmes cuando algo nos desestabiliza. No se trata de volvernos insensibles, sino de desarrollar raíces.

Un árbol no demuestra su fortaleza porque nunca recibe viento, sino porque sus raíces le permiten mantenerse mientras el viento sopla. Del mismo modo, una fe estable no se reconoce solamente en los días tranquilos, sino en la capacidad de continuar amando, discerniendo, trabajando y esperando durante las temporadas difíciles. A veces, sin darnos cuenta, convertimos la relación con Dios en una especie de acuerdo implícito: si hacemos lo correcto, esperamos que las cosas salgan bien; si oramos, esperamos una respuesta concreta; si procuramos vivir con integridad, suponemos que evitaremos ciertos sufrimientos. Cuando la realidad contradice esas expectativas, aparece la confusión. Podemos preguntarnos si hicimos algo mal, si nuestra fe fue insuficiente o si Dios dejó de escucharnos. Estas preguntas merecen ser tratadas con respeto, porque suelen surgir de un corazón que necesita comprender por qué el sufrimiento alcanzó una parte importante de su vida. Sin embargo, la Biblia no enseña que la fidelidad sea una garantía de comodidad. Job era presentado como un hombre íntegro y, aun así, atravesó pérdidas que no podía explicar. José experimentó injusticias antes de ocupar una posición de responsabilidad. Pablo habló de dificultades, debilidades y peligros mientras desarrollaba su misión. Jesús mismo vivió el rechazo, el dolor y la muerte. Estas historias impiden reducir la relación con Dios a un mecanismo que recompensa automáticamente cada buena conducta con circunstancias favorables. La fidelidad tiene valor por lo que expresa de nuestra relación con Dios y de nuestra manera de vivir, no solamente por los

beneficios que esperamos recibir. Esto tampoco significa que nuestras decisiones carezcan de importancia o que debamos resignarnos ante cualquier situación. La prudencia, el trabajo responsable, la justicia y el cuidado personal tienen consecuencias reales. Hay problemas que podemos prevenir, conflictos que podemos resolver y decisiones que necesitamos corregir. Confiar en Dios no nos libera de actuar; nos ayuda a actuar sin creer que tenemos el control absoluto. Podemos planificar, pedir consejo, ahorrar, estudiar, buscar empleo o iniciar un tratamiento cuando corresponda, mientras reconocemos humildemente que nuestros esfuerzos no pueden anticipar todos los resultados. Proverbios 16:9 expresa esta relación entre responsabilidad y dependencia: ***«El corazón del hombre piensa su camino; mas Jehová endereza sus pasos».*** La idea no es que pensar resulte inútil, sino que nuestros planes conviven con una realidad más amplia que nuestra capacidad de previsión. Podemos decidir con seriedad y, al mismo tiempo, mantenernos disponibles para revisar el rumbo. **La confianza no consiste en esperar inmóviles que Dios resuelva lo que nos corresponde atender, sino en asumir nuestra parte sin convertirnos en prisioneros de la necesidad de controlarlo todo.** Una práctica útil consiste en distinguir entre lo que depende de nosotros, lo que podemos influir y lo que no está bajo nuestro control. Depende de nosotros hablar con honestidad, cumplir nuestros compromisos y buscar soluciones razonables. Podemos influir en una conversación, en un proceso laboral o en una relación, pero no decidir por completo la respuesta de los demás. Tampoco podemos controlar el pasado, anticipar todos los acontecimientos ni asegurar que cada esfuerzo produzca el resultado deseado. Esta distinción nos ayuda a emplear mejor nuestra energía y a dejar de gastar fuerzas intentando gobernar aquello que nunca estuvo enteramente en nuestras manos. Nuestra mente busca respuestas porque la incertidumbre puede sentirse amenazante. Queremos saber cuánto durará una dificultad, qué decisión será la mejor, si una persona cambiará o cómo estarán las cosas dentro de un año. El deseo de comprender es natural y muchas veces saludable. El problema aparece cuando creemos que no podremos vivir en paz hasta resolver todas esas preguntas. Entonces, la búsqueda de claridad se transforma en una exigencia imposible, porque la vida humana siempre conserva aspectos que todavía no conocemos y resultados que no podemos asegurar. Jesús abordó esta preocupación en Mateo 6:34: ***«Así que, no os afanéis por el día de mañana»***Estas palabras no proponen irresponsabilidad ni prohíben pensar en el futuro. Dentro del mismo capítulo se habla de necesidades materiales concretas y de la importancia de vivir con una orientación correcta. La enseñanza apunta a no permitir que las preocupaciones futuras absorban la vida presente. Podemos preparar el mañana sin vivir emocionalmente atrapados en él. Podemos considerar posibilidades, establecer prioridades y tomar precauciones sin convertir cada escenario negativo en una experiencia que sufrimos anticipadamente. Una pregunta práctica puede ayudarnos cuando la mente comienza a girar sin descanso: ¿Qué necesito hacer hoy con la información que realmente tengo? Tal vez no podamos resolver una situación completa, pero sí enviar un mensaje, reunir un documento, conversar con alguien, descansar antes de decidir o reconocer que todavía falta información. El siguiente paso no necesita resolver toda nuestra historia. Necesita ser sensato, posible y coherente con nuestros valores. **A veces, la decisión más sabia consiste precisamente en esperar hasta disponer de elementos suficientes para actuar.** También es importante aprender a reconocer la diferencia entre una preocupación y un hecho. Pensar que vamos a fracasar no significa que el fracaso ya haya ocurrido. Temor a perder una relación no equivale a haberla perdido. No recibir una respuesta inmediata no demuestra que todo esté saliendo mal. Cuando estamos cansados o asustados, la mente puede interpretar la incertidumbre como una amenaza confirmada. Detenernos, revisar los datos y conversar con alguien de confianza nos permite responder a la realidad en lugar de reaccionar exclusivamente a nuestras anticipaciones. **La paz cristiana no es una vida sin preguntas; es la posibilidad de permanecer acompañados mientras algunas preguntas siguen abiertas.** Filipenses 4:6-7 relaciona la oración, la gratitud y una paz que guarda el corazón y los pensamientos. El pasaje no promete que todas las circunstancias se resolverán inmediatamente, sino que invita a presentar nuestras preocupaciones delante de Dios. Podemos hablarle de aquello que tememos, agradecer lo que todavía permanece y pedir sabiduría para lo que debemos afrontar. La oración se convierte así en un espacio donde dejamos de cargar solos con la obligación de encontrar todas las respuestas.
Existe una idea equivocada según la cual una persona que confía en Dios debería sentirse fuerte todo el tiempo. Esa expectativa añade una carga innecesaria al sufrimiento, porque además de atravesar una dificultad, la persona comienza

a reprocharse que no está reaccionando de la manera que considera espiritualmente correcta. Pero las lágrimas no anulan la fe, así como el cansancio no demuestra por sí mismo una falta de esperanza. El dolor es parte de la experiencia humana, y reconocerlo honestamente puede ser el comienzo de una recuperación más profunda. Jesús lloró ante la muerte de Lázaro (Juan 11:35). En Getsemaní expresó una angustia intensa y presentó al Padre el deseo de no atravesar el sufrimiento que tenía delante (Mateo 26:36-39). Estos relatos no trivializan el dolor ni lo convierten en algo agradable. Muestran que la cercanía con Dios no exige negar nuestra humanidad. La confianza puede expresarse tanto en una oración llena de palabras como en un silencio en el que apenas conseguimos reconocer que necesitamos ayuda. Si estás atravesando una etapa difícil, no necesitas compararte con quienes parecen tener más fortaleza. Tampoco necesitas interpretar cada emoción como una medida de tu vida espiritual. Puedes decir: «Tengo miedo, no comprendo lo que ocurre y necesito ayuda para continuar». Esa sinceridad abre la puerta a decisiones más realistas. Quizá necesites descansar, pedir acompañamiento, revisar una expectativa o reconocer que llevas demasiado tiempo intentando resolverlo todo por tu cuenta. **La madurez no consiste en no necesitar a nadie, sino en saber cuándo necesitamos apoyo y tener la humildad de recibirlo.** La esperanza tampoco debe utilizarse para silenciar a quienes sufren. Decirle a alguien que todo sucede por una razón, que no debe estar triste o que necesita confiar más puede aumentar su soledad. Muchas veces, la respuesta más humana consiste en escuchar, acompañar, ayudar con una tarea concreta o permanecer cerca sin ofrecer explicaciones que nadie puede demostrar. La compasión forma parte de la vida del Reino de Dios porque reconoce la dignidad de la persona que sufre y no la reduce a un problema que debemos resolver rápidamente. Vivir con esperanza es aprender a caminar con toda nuestra humanidad delante de Dios. Es aceptar que podemos tener días de claridad y días de confusión, momentos de entusiasmo y momentos en los que solo conseguimos cumplir con lo necesario. No todos los avances se sienten como victorias, y no todos los procesos muestran resultados inmediatos. Sin embargo, podemos seguir dando pasos pequeños y fieles. Hoy quizá no tengamos una explicación completa, pero podemos elegir una acción buena, recibir el apoyo disponible y recordar que nuestra historia no queda definida únicamente por la dificultad que estamos atravesando. Solemos imaginar la perseverancia como una fuerza extraordinaria que aparece cuando enfrentamos una gran crisis. Sin embargo, gran parte de ella se desarrolla en los días comunes, cuando no ocurre nada espectacular y debemos continuar con nuestras responsabilidades. Se forma al cumplir una promesa, sostener una conversación pendiente, levantarnos después de una decepción o hacer lo correcto aunque nadie lo reconozca. La perseverancia no siempre se parece a una gran demostración de valentía. Muchas veces consiste en permanecer disponibles para el bien cuando los resultados tardan en aparecer y el entusiasmo inicial ha disminuido. Santiago 1:2-4 relaciona las pruebas con el desarrollo de la perseverancia y con un proceso de maduración. Este pasaje no significa que debamos buscar el sufrimiento ni celebrar las injusticias. Tampoco implica que todo dolor produzca automáticamente un carácter mejor. Las experiencias difíciles pueden volvernos más sensibles, pero también pueden dejarnos heridos, desconfiados o agotados. Lo que marca una diferencia importante es cómo atravesamos esas experiencias, qué apoyo recibimos, qué aprendemos de ellas y qué decisiones tomamos mientras intentamos reconstruir nuestra vida. Perseverar no significa repetir indefinidamente una estrategia que no funciona. Una persona puede necesitar cambiar de trabajo, poner límites en una relación, modificar un plan o abandonar una meta que se ha vuelto destructiva. La constancia cristiana no es terquedad; es fidelidad a lo que realmente importa. Podemos cambiar el método sin abandonar nuestros valores. Podemos modificar una ruta sin renunciar al propósito de vivir con integridad. **La madurez consiste en distinguir entre una dificultad que requiere paciencia y una situación que requiere una decisión diferente.** En la práctica, esta distinción exige honestidad. Cuando algo no sale bien, conviene preguntarnos qué estamos aprendiendo, qué parte de la situación podemos modificar y qué estamos intentando sostener solamente por orgullo o miedo. Tal vez llevamos meses buscando una oportunidad de una manera poco eficaz. Quizá una conversación necesita límites más claros. Puede ser que nuestro cuerpo esté pidiendo descanso y nosotros lo interpretemos como falta de voluntad. La esperanza nos permite revisar el camino sin considerar cada ajuste como un fracaso personal.

La perseverancia también necesita ritmos sostenibles. No podemos vivir permanentemente al máximo de nuestras fuerzas. Dormir, alimentarnos bien, mantener vínculos saludables y distribuir nuestras responsabilidades no son asuntos secundarios. Somos seres humanos limitados, no máquinas destinadas a producir resultados sin interrupción. Elías, después de una experiencia de intensa presión, necesitó alimento y descanso antes de continuar su camino (1 Reyes 19:1-8). El relato recuerda que, en determinadas circunstancias, atender las necesidades básicas es parte esencial del cuidado que necesitamos para seguir adelante. La madurez no se mide únicamente por cuánto sabemos de la Biblia, cuánto tiempo llevamos creyendo o cuántas experiencias importantes hemos vivido. También se reconoce en nuestra manera de responder cuando algo contradice nuestras expectativas. Una persona puede conocer muchas enseñanzas y, sin embargo, reaccionar con desesperación ante cualquier contratiempo. Otra puede atravesar un proceso difícil y aprender gradualmente a responder con mayor paciencia, humildad y claridad. **El crecimiento se hace visible cuando nuestra comprensión de Dios comienza a transformar las decisiones concretas que tomamos.** Pensemos en dos personas que reciben la misma noticia desfavorable. Una interpreta inmediatamente que todo está perdido, que nunca tendrá otra oportunidad y que sus esfuerzos han sido inútiles. La otra reconoce la decepción, se permite sentir tristeza y después pregunta qué opciones quedan disponibles. La segunda persona no necesariamente tiene más fe ni una vida más sencilla. Quizá ha aprendido a no convertir un acontecimiento doloroso en una conclusión definitiva. Esa capacidad de distinguir entre lo ocurrido y el significado total que atribuimos a lo ocurrido constituye una forma importante de madurez. Romanos 12:2 habla de la renovación de la mente. En términos prácticos, esto implica revisar los pensamientos que gobiernan nuestra conducta y aprender a discernir con mayor claridad. No todo pensamiento que aparece en nuestra mente expresa una verdad. No toda emoción necesita convertirse en una decisión inmediata. No toda crítica define nuestro valor, ni todo elogio confirma que estamos avanzando correctamente. Podemos detenernos, examinar nuestras interpretaciones y preguntarnos si responden a los hechos, a nuestros temores o a experiencias anteriores que todavía influyen en nosotros. Una herramienta sencilla consiste en escribir tres cosas cuando enfrentamos una situación difícil: qué ocurrió realmente, qué estamos interpretando y qué podemos hacer a continuación. Por ejemplo, el hecho puede ser que una propuesta fue rechazada. La interpretación puede ser que nunca conseguiremos una oportunidad. El siguiente paso puede ser pedir una devolución, corregir la propuesta o explorar otra alternativa. Esta separación no elimina la decepción, pero evita que una experiencia particular se transforme en una condena general. Nos ayuda a recuperar perspectiva y a responder de manera más responsable. La madurez también incluye aceptar que no siempre tendremos una explicación satisfactoria. Hay acontecimientos cuyo sentido no podemos descubrir, incluso después de mucho tiempo. **Pretender explicar todo puede llevarnos a construir respuestas apresuradas que terminan lastimándonos o culpando injustamente a otros.** La sabiduría bíblica reconoce tanto el valor de buscar entendimiento como los límites del conocimiento humano. Proverbios 3:5-6 invita a confiar en Dios y a no apoyarnos exclusivamente en nuestra propia comprensión. Esto no desprecia el pensamiento; nos recuerda que nuestra perspectiva es parcial. Es importante aclarar una cuestión: confiar en Dios no significa tolerar abusos, aceptar humillaciones constantes ni permanecer en situaciones peligrosas para demostrar fortaleza espiritual. La paciencia es una virtud, pero no convierte la injusticia en algo aceptable. El amor no exige que una persona renuncie a su dignidad, y el perdón no elimina automáticamente la necesidad de establecer límites. Una esperanza saludable no nos encierra en el sufrimiento; nos ayuda a buscar caminos de verdad, protección, justicia y restauración. Jesús enseñó a amar al prójimo, pero también confrontó la hipocresía, denunció conductas que perjudicaban a otros y se apartó en ocasiones de las multitudes para descansar o estar a solas. Su vida no presenta la bondad como pasividad. Amar puede significar escuchar y reconciliarse cuando existe disposición sincera, pero también decir que no, detener una conducta dañina o buscar ayuda externa. **La compasión hacia los demás no debe convertirse en abandono de uno mismo. Nuestra dignidad como hijos de Dios no depende de cuánto sufrimiento estemos dispuestos a soportar.** Si estás en una relación donde hay amenazas, violencia o control, la prioridad es tu seguridad y la de quienes dependen de ti. Busca apoyo de personas confiables y de los servicios profesionales o institucionales disponibles en tu entorno. No necesitas resolver una situación peligrosa únicamente mediante la oración o una conversación privada. La ayuda concreta también puede formar parte del camino de protección

y recuperación. Del mismo modo, si una carga emocional supera tus recursos habituales, acudir a un profesional de salud mental no invalida tu confianza en Dios. En otros casos, perseverar significa permanecer en un proceso cuyo resultado todavía no aparece. Aprender una profesión, reconstruir la confianza, superar una pérdida o desarrollar hábitos saludables requiere tiempo. Aquí resulta útil distinguir entre el dolor inevitable del crecimiento y el daño que se produce cuando ignoramos señales importantes. Una tarea puede ser exigente sin ser destructiva. Una relación puede atravesar tensiones sin convertirse en un espacio de maltrato. La evaluación honesta de las circunstancias nos ayuda a saber cuándo continuar, cuándo cambiar y cuándo detenernos. **La esperanza cristiana no consiste en permanecer siempre en el mismo lugar, sino en seguir buscando una vida más verdadera, justa y coherente con el carácter de Dios.** A veces esa fidelidad requiere resistencia; otras veces exige una renuncia valiente. Hay puertas que debemos seguir intentando abrir y otras que necesitamos dejar de golpear. La perseverancia madura no se aferra a cualquier resultado. Se aferra al bien, a la verdad y a la posibilidad de continuar caminando con Dios incluso cuando el camino necesita cambiar. Una de las razones por las que perdemos esperanza es que medimos nuestra vida exclusivamente por los resultados visibles. Si avanzamos, nos sentimos seguros; si nos detenemos, pensamos que estamos retrocediendo. Si recibimos reconocimiento, creemos que nuestro esfuerzo vale la pena; si nadie lo nota, comenzamos a dudar. Esta forma de evaluar la existencia nos vuelve vulnerables a circunstancias que no controlamos completamente. También nos hace pasar por alto avances importantes que no producen resultados inmediatos, pero que transforman profundamente nuestra manera de vivir. Quizá todavía no conseguiste el trabajo que buscas, pero ahora administras mejor tus recursos, has aprendido nuevas habilidades y sabes pedir ayuda. Tal vez una relación no pudo reconstruirse, pero has desarrollado límites más saludables y una comprensión más clara de lo que significa amar sin perderte a ti mismo. Puede ser que una enfermedad o una limitación haya alterado tus planes, pero hayas descubierto una manera más consciente de valorar el tiempo y la compañía de las personas que amas. Estos avances no eliminan las pérdidas, aunque sí muestran que una etapa difícil no tiene por qué ser completamente estéril. Gálatas 6:9 anima a no cansarse de hacer el bien, porque **existe una cosecha asociada a la perseverancia.** Esta enseñanza invita a mantener la orientación correcta **sin exigir que todos los frutos aparezcan inmediatamente.** Algunas decisiones producen consecuencias visibles en poco tiempo; otras necesitan años para mostrar su alcance. La honestidad puede costarnos una ventaja inmediata, pero protege nuestra integridad. La paciencia puede parecer lenta, pero evita decisiones impulsivas. El cuidado constante de una relación puede no ofrecer resultados espectaculares, pero construye una base de confianza que difícilmente se consigue de un día para otro. Conviene revisar periódicamente no solo qué hemos conseguido, sino también en qué clase de personas nos estamos convirtiendo. ¿Respondemos con menos impulsividad? ¿Reconocemos nuestros errores con mayor facilidad? ¿Podemos escuchar una opinión distinta sin sentir que nuestra identidad está amenazada? ¿Somos más atentos a las necesidades ajenas? ¿Hemos aprendido a descansar sin experimentar tanta culpa? Estas preguntas permiten evaluar el crecimiento desde una perspectiva más amplia. No reemplazan las metas concretas, pero impiden que las metas sean el único criterio para valorar nuestra vida. Hoy puedes elegir una medida de progreso que no dependa exclusivamente de lo que otros vean. Cumplir una responsabilidad pendiente, pedir perdón, solicitar ayuda, dedicar tiempo a alguien que necesita compañía o renunciar a una reacción dañina puede representar un avance verdadero. Quizá nadie lo celebre. Quizá no cambie de inmediato la situación que te preocupa. Sin embargo, cada decisión coherente fortalece una manera de vivir que no depende enteramente del reconocimiento externo. Así se construye una esperanza resistente: mediante pequeñas fidelidades que sostienen el corazón mientras la historia sigue desarrollándose. En el lenguaje cotidiano, solemos decir que tenemos esperanza cuando creemos que una situación mejorará. Esperamos recibir una respuesta favorable, recuperar algo perdido, encontrar una oportunidad o superar una dificultad. Esta forma de esperanza es valiosa, porque nos permite imaginar posibilidades y seguir trabajando por ellas. Sin embargo, la esperanza cristiana tiene una profundidad adicional: no depende únicamente de que un acontecimiento específico suceda, sino de la confianza en Dios y en el futuro que él promete. Por eso puede permanecer incluso cuando todavía no sabemos cómo terminará una situación concreta.

Romanos 8:24-25 relaciona la esperanza con aquello que todavía no vemos y con la capacidad de esperarlo con paciencia. La afirmación no nos invita a imaginar resultados sin fundamento ni a negar los datos de la realidad. Nos recuerda que lo visible no agota todo lo que podemos afirmar acerca del futuro. Cuando una etapa parece cerrarse, no conocemos todas las posibilidades que quedan por delante. Y aun cuando una pérdida sea irreversible, el sentido de nuestra existencia no desaparece necesariamente con aquello que perdimos. **La esperanza cristiana permite vivir en el presente sin considerar que el presente contiene todas las respuestas.** Esto cambia nuestra relación con los resultados. Podemos desear intensamente una recuperación, una reconciliación o una oportunidad laboral, pero nuestra vida no necesita quedar suspendida hasta que llegue esa respuesta. Podemos trabajar por lo que esperamos y, al mismo tiempo, continuar viviendo mientras esperamos. La diferencia es importante: una cosa es perseguir una meta con dedicación y otra es convertirla en la condición indispensable para experimentar paz, amar a los demás o reconocer el bien que todavía existe en nuestra vida. Abraham aparece en la Biblia como una figura asociada a la confianza en una promesa cuyo cumplimiento no podía contemplar por completo. Hebreos 11:8-10 destaca que salió hacia un lugar que recibiría como herencia sin conocer todos los detalles del destino. La historia no debe utilizarse para afirmar que cada deseo personal constituye una promesa divina. Su enseñanza puede comprenderse de manera más prudente: hay momentos en los que debemos responder a lo que entendemos hoy sin disponer de una descripción completa de lo que vendrá mañana. La confianza no elimina la incertidumbre; nos permite avanzar dentro de ella. Por eso conviene revisar las expectativas que llamamos esperanza. ¿Estamos confiando en Dios o estamos exigiendo que Dios confirme un resultado que nosotros ya decidimos? ¿Estamos abiertos a aprender, cambiar de rumbo y recibir ayuda? ¿Podemos seguir viviendo con dignidad si la respuesta tarda o llega de una forma distinta? Estas preguntas no buscan disminuir nuestros deseos, sino liberarlos de una exigencia que puede volverse opresiva. **Podemos pedir con sinceridad aquello que anhelamos sin convertir nuestro anhelo en una medida absoluta de la fidelidad de Dios.** Pensar en la eternidad no significa despreciar esta vida ni tratar los problemas cotidianos como si carecieran de importancia. La vida presente tiene un valor real. Nuestros vínculos, decisiones, responsabilidades, sufrimientos y oportunidades de hacer el bien importan. Precisamente porque importan, necesitamos una perspectiva que nos permita atenderlos sin quedar absorbidos por ellos. La esperanza de la eternidad amplía el horizonte: recuerda que la historia humana no termina necesariamente en aquello que podemos observar, medir o comprender durante nuestros años de vida. En 2 Corintios 4:16-18, Pablo habla de la renovación interior y de una mirada dirigida hacia realidades que trascienden lo temporal. Estas palabras fueron escritas desde una experiencia de dificultades, no desde una vida libre de problemas. Su propósito no es enseñar que el sufrimiento sea insignificante, sino afirmar que no posee la última palabra sobre la existencia. La fe cristiana sostiene que la muerte, la injusticia y el deterioro no constituyen el destino definitivo de todo lo creado. La promesa de Dios abre una perspectiva en la que la vida, la justicia y la restauración tienen un alcance mayor que el de nuestras circunstancias actuales. Cuando esta convicción se vuelve parte de nuestra manera de vivir, algunos asuntos recuperan su tamaño real. Una crítica puede doler sin definir quiénes somos. Un fracaso puede exigir correcciones sin destruir nuestro futuro. Una pérdida económica puede ser grave sin convertirse en el valor absoluto de nuestra existencia. No estamos diciendo que estas cosas sean pequeñas para quien las padece. Estamos aprendiendo que ninguna circunstancia, por intensa que sea, necesita convertirse en la única medida de nuestra realidad. La eternidad también nos ayuda a distinguir entre lo urgente y lo verdaderamente importante. Hay días en los que dedicamos casi toda nuestra atención a resolver asuntos inmediatos y dejamos para después el cuidado de las personas, la honestidad, la reconciliación o el desarrollo de nuestro carácter. Sin embargo, buena parte de lo que da profundidad a una vida no se mide por la velocidad con que resolvemos pendientes. Se expresa en cómo tratamos a los demás, en la manera de administrar nuestras responsabilidades **y en la fidelidad con la que sostenemos el bien cuando hacerlo tiene un costo.** Jesús planteó una pregunta que sigue siendo relevante: ***«¿Qué aprovechará al hombre si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?»***(Marcos 8:36). La pregunta invita a examinar qué estamos dispuestos a sacrificar para conseguir lo que deseamos. Podemos alcanzar metas y, al mismo tiempo, deteriorar nuestra salud, abandonar a nuestra familia o acostumbrarnos a actuar contra nuestra conciencia. La esperanza de la eternidad nos recuerda que el éxito

visible no es el criterio supremo de una vida bien vivida. Nuestra relación con Dios, el amor al prójimo y la fidelidad a la verdad tienen un valor que supera las recompensas inmediatas. Perder a alguien amado, ver terminar una etapa o aceptar que un proyecto no se realizará puede producir una tristeza profunda. En esas circunstancias, hablar de esperanza requiere delicadeza. No sería justo utilizar la eternidad para apresurar el duelo o sugerir que una persona debería dejar de llorar porque cree en la vida futura. La esperanza cristiana no cancela el amor que sentimos por quienes hemos perdido. Muchas veces, el dolor es precisamente la expresión de ese amor y de la importancia que tuvo una presencia en nuestra vida. En 1 Tesalonicenses 4:13-14, Pablo habla de la tristeza y de la esperanza en el contexto de la muerte. El texto no presenta a los creyentes como personas incapaces de sentir dolor, sino como personas cuya tristeza no queda separada de la esperanza. Esta distinción es profunda. Podemos lamentar una ausencia y seguir creyendo que Dios no ha terminado su obra. Podemos reconocer que una pérdida ha cambiado nuestra vida para siempre sin concluir que ya no existe ningún futuro posible. La esperanza no nos obliga a regresar a la versión anterior de nosotros mismos; nos acompaña mientras aprendemos a vivir de una manera nueva. En el duelo, las tareas más sencillas pueden requerir un esfuerzo considerable. Comer, descansar, ordenar la casa o responder un mensaje puede parecer difícil. No hace falta convertir cada día en una demostración de fortaleza. A veces, el paso adecuado consiste en atender una necesidad básica y permitir que alguien nos acompañe. También puede ser necesario hablar con un profesional, participar en un grupo de apoyo o pedir ayuda para las responsabilidades que temporalmente nos superan. La esperanza no está reñida con esos recursos; puede impulsarnos a recibirlos. Recordar a quien hemos perdido, hablar de su vida, agradecer lo que compartimos y reconocer lo que quedó pendiente pueden formar parte de un proceso de duelo honesto. No todas las preguntas encontrarán respuesta, y no todas las emociones seguirán un orden previsible. Algunos días serán más llevaderos que otros. **La fe no necesita imponer una fecha límite al dolor. Lo importante es que la tristeza pueda ser atendida con compasión y que, poco a poco, vuelva a existir espacio para otras experiencias, sin que eso signifique olvidar a quien fue importante.** La eternidad ofrece una promesa que no podemos verificar mediante nuestros sentidos, pero que ocupa un lugar central en la esperanza cristiana: **Dios no abandona definitivamente su creación al sufrimiento y a la muerte.** Apocalipsis 21:4 presenta la imagen de un futuro en el que Dios enjuga las lágrimas y el dolor deja de tener la última palabra. Esta promesa no responde a cada pregunta sobre lo que ocurre después de la muerte, pero afirma una dirección esencial: el destino final esperado por la fe cristiana no es la perpetuación del sufrimiento, sino la restauración bajo el cuidado de Dios. La esperanza futura no debería alejarnos de las responsabilidades presentes. Si creemos que Dios conducirá la historia hacia la justicia y la restauración, esa convicción puede impulsarnos a participar desde ahora en todo lo que refleje esos valores. Cuidar a una persona vulnerable, defender a quien recibe un trato injusto, actuar con honestidad en el trabajo y utilizar nuestros recursos con generosidad son formas concretas de vivir orientados hacia el Reino de Dios. No podemos producir por nuestra cuenta la plenitud que esperamos, pero sí podemos tomar decisiones coherentes con ella. La eternidad también relativiza nuestra necesidad de reconocimiento. No todo lo valioso será visible para los demás. Hay trabajos que sostienen una familia, cuidados que nadie aplaude y decisiones honestas que pasan inadvertidas. Una persona puede dedicar años a acompañar a un familiar enfermo sin recibir reconocimiento público. Otra puede rechazar una ventaja económica porque implicaría actuar de manera deshonesta. Estas decisiones tienen valor aunque no produzcan prestigio. **Vivir con esperanza significa recordar que nuestra dignidad no depende exclusivamente de la opinión de quienes nos rodean ni de la recompensa inmediata que recibimos.** También cambia nuestra relación con el tiempo. Dejamos de exigir que todo se resuelva durante una etapa determinada. Hay aprendizajes que maduran lentamente, vínculos que necesitan reconstruirse y preguntas que debemos llevar con nosotros durante años. Esto no significa posponer indefinidamente las decisiones importantes. Significa reconocer que algunos procesos no pueden acelerarse sin consecuencias. Podemos actuar con diligencia sin exigir resultados instantáneos. Podemos establecer metas sin tratar cada retraso como una catástrofe. La esperanza cristiana permite, además, vivir con una combinación de humildad y valentía. Humildad para reconocer que no conocemos el desenlace completo y que necesitamos aprender de otros. Valentía para hacer lo correcto aun cuando no podamos garantizar el resultado. Si creemos que el valor de nuestra vida

no depende únicamente del éxito visible, podemos asumir responsabilidades difíciles sin convertir el miedo al fracaso en nuestro principal consejero. Podemos pedir perdón, comenzar de nuevo, reparar un daño o defender a otra persona porque esas acciones son buenas, aunque sus consecuencias no estén completamente bajo nuestro control.

Vivir desde la eternidad no significa mirar permanentemente hacia otro mundo y desatender este. Significa habitar este mundo con una esperanza que lo trasciende. Comer con gratitud, trabajar con honestidad, disfrutar de la compañía, lamentar las pérdidas y contribuir al bien común adquieren una profundidad particular cuando entendemos que nuestra vida está orientada hacia Dios. El futuro prometido no vuelve irrelevante el presente; lo convierte en un espacio donde podemos amar, servir y vivir con sentido mientras esperamos aquello que todavía no vemos. La gratitud es una de las prácticas que pueden ayudarnos a vivir con esperanza, especialmente cuando las circunstancias no son las que deseamos. No consiste en obligarnos a sentir alegría ni en comparar nuestro sufrimiento con el de otras personas para concluir que no tenemos derecho a quejarnos. Tampoco significa agradecer las injusticias o fingir que una pérdida fue buena. La gratitud consiste en reconocer el bien que sigue presente, incluso cuando convivimos con necesidades reales, preguntas abiertas y situaciones que nos gustaría cambiar. En 1 Tesalonicenses 5:18, Pablo invita a dar gracias en toda circunstancia. Esta orientación no exige agradecer cada acontecimiento como si todos fueran buenos. Podemos estar agradecidos por el apoyo recibido mientras lamentamos una enfermedad; valorar el amor de nuestra familia mientras atravesamos dificultades económicas; agradecer una oportunidad mientras reconocemos el esfuerzo que todavía nos espera. La gratitud y el dolor pueden convivir. Aprender a reconocer ambas realidades nos ayuda a no quedar atrapados en una interpretación de la vida que solo registra lo que falta. Una práctica sencilla consiste en dedicar unos minutos al final del día a identificar tres cosas concretas por las que podemos dar gracias. No es necesario que sean acontecimientos extraordinarios. Quizá alguien nos escuchó con paciencia, pudimos resolver una tarea pendiente o disfrutamos de un momento de tranquilidad. También podemos agradecer nuestra capacidad de pedir ayuda, la posibilidad de aprender de un error o la decisión de no responder con dureza durante una conversación difícil. Lo importante no es elaborar una lista perfecta, sino entrenar la atención para reconocer aquello que el temor o el cansancio pueden hacernos pasar por alto. La gratitud también puede transformar nuestras relaciones. Cuando expresamos reconocimiento de manera sincera, dejamos de dar por sentado el esfuerzo de los demás. Agradecer a quien nos acompaña, reconocer el trabajo de un compañero o valorar los pequeños cuidados dentro de la familia fortalece los vínculos. En lugar de vivir concentrados exclusivamente en lo que esperamos recibir, aprendemos a reconocer lo que ya hemos recibido y a convertirnos en personas capaces de ofrecer algo bueno a otros. Sin embargo, la gratitud no debe convertirse en una obligación que nos impida hablar de lo que necesitamos. Podemos agradecer y pedir cambios. Podemos reconocer las cosas buenas de una relación y, al mismo tiempo, señalar un problema que requiere atención. Podemos valorar nuestro trabajo y buscar mejores condiciones. **Una gratitud madura no nos vuelve conformistas; nos proporciona una base interior desde la cual actuar con mayor serenidad.** Nos recuerda que podemos trabajar para mejorar nuestras circunstancias sin despreciar todo lo que ya sostiene nuestra vida. Orar puede ser una forma de ordenar nuestras preocupaciones, expresar nuestros deseos y reconocer que necesitamos una sabiduría que supera la nuestra. No es necesario utilizar palabras complicadas ni construir discursos que oculten lo que realmente sentimos. Podemos hablar con Dios de manera directa: decir qué nos preocupa, qué decisión nos cuesta tomar, qué persona necesitamos perdonar y qué ayuda estamos buscando. **La sinceridad permite que la oración sea una expresión real de la relación con Dios, en lugar de una actividad que realizamos para aparentar seguridad.** Filipenses 4:6-7 invita a presentar nuestras peticiones a Dios con oración, ruego y acción de gracias. El pasaje vincula esa práctica con una paz que guarda el corazón y los pensamientos. Podemos comprender esta invitación como un cambio en la manera de cargar nuestras preocupaciones: en lugar de intentar resolverlas todas mediante la repetición mental, las nombramos, pedimos dirección y consideramos el siguiente paso posible. La oración no garantiza que recibiremos inmediatamente la respuesta que deseamos, pero puede ayudarnos a afrontar lo que vivimos con una disposición más consciente. Una práctica diaria puede durar entre cinco y diez minutos. Primero, hacemos una pausa y reconocemos cómo nos encontramos realmente. Después, presentamos a Dios una preocupación concreta, sin intentar embellecerla. A continuación, identificamos algo

por lo que sentimos gratitud y pedimos sabiduría para actuar con integridad. Finalmente, nos preguntamos qué responsabilidad podemos atender hoy y qué asunto debemos dejar pendiente hasta contar con más información. Este ejercicio no sustituye la reflexión ni la acción; ayuda a integrarlas dentro de una vida orientada por la confianza.

También podemos incorporar momentos breves de oración durante el día. Antes de una conversación difícil, podemos pedir paciencia. Al recibir una noticia preocupante, podemos detenernos unos segundos antes de reaccionar. Cuando cometemos un error, podemos reconocerlo y pedir ayuda para repararlo. Estas prácticas hacen que la relación con Dios no quede confinada a un momento específico, sino que acompañe las decisiones comunes. La confianza se desarrolla cuando aprendemos a volver a Dios en medio de nuestras actividades, sin necesitar una situación ideal para hacerlo.

Es importante recordar que la oración no debe utilizarse para evitar decisiones necesarias. Si necesitamos conversar con alguien, debemos considerar esa conversación. Si una situación requiere atención médica, asesoramiento profesional o protección, necesitamos buscar los recursos adecuados. **Pedir sabiduría incluye estar dispuestos a recibir orientación y asumir responsabilidades.** La confianza se vuelve concreta cuando aquello que expresamos delante de Dios comienza a influir en nuestra manera de tratar a las personas, administrar el tiempo y responder a los problemas.

Cuando estamos preocupados, las grandes resoluciones pueden resultar difíciles de sostener. Por eso conviene comenzar con prácticas pequeñas, realistas y repetibles. Al despertar, antes de revisar todas las noticias o responder los mensajes, podemos dedicar unos minutos a reconocer que el día no necesita estar completamente resuelto para comenzar. Podemos pedir a Dios claridad para las decisiones importantes, paciencia para las dificultades previsibles y sensibilidad para reconocer las necesidades de quienes nos rodean. Esta disposición inicial ayuda a establecer una orientación antes de que las urgencias ocupen toda nuestra atención. Durante el día, podemos elegir una responsabilidad prioritaria y atenderla sin exigirnos resolver simultáneamente todos los demás asuntos. Si aparece una preocupación, conviene preguntarnos si requiere una acción inmediata o si puede esperar. Cuando sea posible, podemos anotar el asunto y reservar un momento específico para revisarlo, en lugar de repetirlo mentalmente durante horas. También es útil realizar pausas breves, respirar con tranquilidad y volver a lo que estamos haciendo. La atención al presente no elimina las dificultades, pero evita que la preocupación por el futuro consuma toda nuestra energía disponible. Al terminar la jornada, podemos revisar lo vivido con honestidad. ¿Qué hicimos bien? ¿En qué momento reaccionamos desde el miedo? ¿Hay algo que necesitemos corregir o reparar? ¿Qué asunto queda pendiente y qué podemos aprender de él? Esta revisión no debería convertirse en un juicio severo contra nosotros mismos. Su propósito es aprender, agradecer y preparar el día siguiente con mayor claridad. Si cometimos un error, podemos reconocerlo sin convertirlo en una definición de nuestra identidad. Si algo salió bien, podemos valorarlo sin atribuirnos un control que nunca fue absoluto.

Además, necesitamos cuidar las fuentes que alimentan nuestra atención. La exposición constante a noticias alarmantes, comparaciones en redes sociales o conversaciones dominadas por el temor puede aumentar nuestra sensación de inseguridad. No necesitamos ignorar la realidad, pero sí decidir cuándo informarnos, qué contenidos consumimos y cuánto espacio les permitimos ocupar. Buscar información confiable, conversar con personas sensatas y reservar momentos de descanso puede contribuir a una mirada más equilibrada. La esperanza necesita atención, tiempo y un entorno que no convierta cada preocupación en una amenaza permanente. Por último, conviene recordar que una rutina es una ayuda, no una medida de nuestro valor. Habrá días en los que no podamos cumplirla como habíamos previsto. Quizá surja una emergencia, aparezca el cansancio o simplemente olvidemos nuestras intenciones. En lugar de abandonar todo por no haberlo hecho perfectamente, podemos retomar la práctica cuando sea posible. La constancia se construye mediante regresos sucesivos, no mediante una ejecución impecable. **Una vida estable no se forma evitando todas las interrupciones, sino aprendiendo a recuperar el rumbo después de ellas.** Llegamos así a la pregunta que atraviesa todo este trabajo: ¿Cómo puedo vivir con paz y esperanza sin necesitar tener todas las respuestas? La respuesta no consiste en descubrir una técnica que elimine para siempre la incertidumbre. Consiste en aprender una manera distinta de vivir dentro de ella. Podemos reconocer los límites de nuestro conocimiento, asumir nuestras responsabilidades y mantener abierta la relación con Dios sin exigir que cada acontecimiento encaje inmediatamente en una explicación comprensible. La paz comienza a crecer cuando dejamos de considerar que debemos dominar el futuro

para poder vivir bien el presente. Como hijos de Dios y ciudadanos de su Reino, nuestra identidad puede apoyarse en algo más profundo que los resultados de una temporada. No somos únicamente lo que conseguimos, el reconocimiento que recibimos o los problemas que logramos resolver. Estamos llamados a vivir con amor, verdad, justicia, misericordia y fidelidad. Estas orientaciones siguen siendo valiosas cuando las circunstancias son favorables y cuando se vuelven difíciles. Podemos no saber cuánto durará una prueba, pero sí procurar actuar con honestidad durante ella. Podemos no comprender por qué una puerta se cerró, pero todavía podemos tratar con dignidad a las personas que encontramos en el camino. Esto requiere aceptar que algunas preguntas permanecerán abiertas. Tal vez no comprendamos por qué una oportunidad llegó tarde, por qué una relación terminó o por qué una pérdida alteró nuestros planes. No tenemos que fabricar explicaciones para llenar cada silencio. A veces, la respuesta más honesta es reconocer que no sabemos. La fe puede convivir con esa humildad porque no depende de nuestra capacidad para explicarlo todo. Confiar en Dios no significa conocer de antemano cada detalle de su manera de actuar; significa orientar nuestra vida hacia él mientras seguimos buscando sabiduría y aprendiendo a responder a la realidad. La esperanza también necesita comunidad. Hay momentos en los que nuestra perspectiva se estrecha y necesitamos que alguien nos recuerde lo que no conseguimos ver. Una conversación sincera, la compañía de una persona confiable o la ayuda concreta de alguien pueden sostenernos durante una etapa difícil. No estamos obligados a enfrentar cada carga en soledad. Compartir nuestras preocupaciones no demuestra debilidad; puede ser una expresión de responsabilidad y humildad. Del mismo modo, acompañar a otros cuando atraviesan incertidumbre nos permite convertir la esperanza recibida en una forma concreta de amor. Finalmente, vivir con esperanza significa seguir haciendo el bien sin exigir garantías absolutas. Significa trabajar sin convertir el éxito en nuestro dios, amar sin pretender controlar a los demás, planificar sin imaginar que dominamos el mañana y descansar sin sentir que debemos resolverlo todo antes de detenernos. Significa llorar cuando necesitamos llorar, pedir ayuda cuando no podemos solos y agradecer aquello que permanece sin negar lo que duele. Significa reconocer que la vida presente es importante, pero que su sentido no queda limitado por los resultados de hoy.
Quizá mañana recibamos una respuesta favorable; quizá tengamos que revisar nuestros planes una vez más. Puede que una dificultad se resuelva pronto o que necesitemos aprender a vivir con ella durante un tiempo. No podemos asegurar de antemano cuál será el desenlace. Pero sí podemos elegir cómo caminar: con responsabilidad, con humildad, con gratitud y con una confianza que no dependa exclusivamente de las circunstancias. **La esperanza cristiana no nos promete que siempre sabremos qué hacer ni que nunca sentiremos miedo. Nos recuerda que podemos seguir buscando a Dios, practicando el bien y avanzando paso a paso, aun cuando el futuro continúe siendo incierto. Para llevar a la práctica desde hoy:** detente unos minutos, identifica aquello que más te preocupa y distingue qué puedes hacer al respecto y qué no depende de ti. Habla con Dios con sinceridad, agradece algo concreto que todavía forme parte de tu vida y elige una acción pequeña que refleje la persona que deseas ser. No necesitas resolver toda tu historia esta noche. Necesitas atender con fidelidad el paso que tienes delante. A veces, la esperanza comienza precisamente allí: cuando dejamos de exigir una explicación completa y descubrimos que todavía podemos vivir, amar, aprender y caminar con Dios en medio de las preguntas abiertas.

Epílogo

Llegar al final de un trabajo como este, puede producir la sensación de haber completado un recorrido. Hemos dedicado tiempo a leer, pensar, considerar preguntas y encontrar respuestas. Quizá algunas ideas hayan confirmado convicciones que ya teníamos. Otras nos habrán obligado a detenernos. Tal vez ciertos planteamientos hayan puesto en palabras algo que sentíamos desde hacía tiempo, pero que no habíamos conseguido expresar con claridad. Sin embargo, hay una diferencia importante entre terminar de leer acerca de una realidad y comenzar a vivir de acuerdo con ella. **Esto puede terminar aquí. Tu relación con Dios, no.** Las páginas que has recorrido no fueron escritas para convertirse en una colección de conceptos que puedas recordar cuando alguien te pregunte por tu fe. Tampoco para que, al terminar, tengas la sensación de haber cumplido con una nueva obligación espiritual. Fueron escritas para invitarte a mirar tu vida desde

una perspectiva más profunda, a examinar lo que crees y a considerar qué consecuencias tiene esa convicción en la persona que eres y en la manera en que eliges vivir. Porque conocer una verdad y organizar la vida de acuerdo con ella son dos procesos diferentes. Puedes comprender la importancia de la oración y seguir encontrando dificultades para detenerte y hablar con Dios. Puedes reconocer el valor del perdón y continuar necesitando tiempo para procesar una herida. Puedes saber que no debes vivir dominado por el temor y, aun así, descubrir que el miedo influye en algunas de tus decisiones. Puedes entender intelectualmente que tu identidad no depende de tus logros y sentir que tu valor se derrumba cuando algo sale mal. Esa distancia entre lo que comprendemos y lo que logramos vivir no debe ignorarse, pero tampoco tiene por qué convertirse en motivo de desesperanza. Es el espacio en el que necesitamos seguir creciendo. La madurez no se demuestra únicamente por la cantidad de respuestas que una persona puede ofrecer. También se manifiesta en su capacidad para reconocer aquello que todavía necesita aprender, asumir sus errores, corregir el rumbo y continuar avanzando sin engañarse acerca de su propia condición. Una relación auténtica con Dios no elimina la necesidad de ese proceso. Le da una dirección. Si has comprendido que eres hijo de Dios y ciudadano de su Reino, necesitas considerar seriamente lo que esa identidad significa. No se trata de una distinción que te permita sentirte superior a quienes piensan diferente, creen de otra manera o todavía no han llegado a las mismas conclusiones que tú. **Tampoco es una autorización para juzgar la vida de los demás mientras evitas examinar la propia.**

Es una invitación a vivir con una conciencia distinta de tu valor, de tus responsabilidades y de tu lugar en el mundo. Tu identidad no necesita alimentarse de comparaciones. No depende de que otros reconozcan tu posición ni de que puedas demostrar constantemente que tienes razón. Tampoco desaparece cuando atraviesas una etapa de debilidad, cuando cometes un error o cuando debes comenzar de nuevo. Comprender quién eres ante Dios debería darte una base más firme para reconocer tanto tus posibilidades como tus limitaciones. Puedes aceptar que tienes capacidades sin convertirlas en motivo de orgullo. Puedes reconocer tus errores sin reducir toda tu identidad a ellos. Puedes recibir el reconocimiento de otros sin volverte dependiente de él. Puedes asumir responsabilidades importantes sin creer que todo depende exclusivamente de ti. Y puedes relacionarte con personas que no comparten tus convicciones sin renunciar a ellas ni tratarlas con desprecio. **La identidad que se comprende desde Dios no debería producir arrogancia. Debería producir una seguridad suficientemente profunda como para que no necesites humillar a nadie para sentirte firme.** Del mismo modo, pertenecer al Reino de Dios no consiste únicamente en sostener determinadas afirmaciones acerca de él. Implica reconocer que sus valores deben tener consecuencias en nuestra manera de actuar. Si hablamos de justicia, debemos examinar cómo tratamos a quienes tienen menos poder que nosotros. Si hablamos de verdad, debemos preguntarnos si estamos dispuestos a reconocerla incluso cuando contradice nuestros intereses. Si hablamos de amor, debemos observar si nuestras acciones buscan realmente el bien de los demás o si solamente esperamos obtener algo a cambio. Si hablamos de servicio, debemos revisar qué sucede cuando nadie nos agradece, nos reconoce o nos devuelve el favor. Y si hablamos de humildad, debemos preguntarnos cómo reaccionamos cuando nos corrigen, cuando nos equivocamos o cuando descubrimos que alguien sabe más que nosotros. La identidad se hace visible en esas decisiones. No porque podamos demostrar nuestra relación con Dios mediante un desempeño impecable, sino porque aquello que consideramos verdadero termina influyendo, de una u otra manera, en nuestras elecciones.

Por eso, la pregunta no es solamente qué significa ser hijo de Dios. También es qué clase de persona estoy aprendiendo a ser a partir de esa identidad. Habrá días en los que tu vida espiritual parezca especialmente clara. Sentirás gratitud, tendrás deseos de orar, comprenderás con facilidad algunas enseñanzas y encontrarás motivos para mirar el futuro con confianza. También habrá días diferentes. Días en los que estarás cansado. Días en los que tendrás dificultades para concentrarte, en los que las preocupaciones ocuparán tu atención o en los que las palabras que antes te resultaban naturales parecerán insuficientes. No interpretes automáticamente cada variación emocional como una medida exacta de tu relación con Dios. Los sentimientos forman parte de nuestra experiencia y merecen ser escuchados, pero no siempre ofrecen una interpretación completa de lo que está ocurriendo. Podemos sentir miedo y actuar con valentía. Podemos sentir tristeza y conservar la esperanza. Podemos atravesar una etapa de incertidumbre sin haber perdido todo aquello en lo que confiamos. También podemos experimentar entusiasmo y, sin embargo, estar evitando una decisión importante. **Una vida estable no depende de mantener siempre el mismo estado emocional. Depende, entre otras cosas, de aprender a distinguir entre lo que sentimos, lo que pensamos, lo que sabemos y lo que elegimos hacer.**

La oración puede ser profunda sin ser espectacular. La lectura de las Escrituras puede transformar nuestra manera de pensar sin producir siempre una emoción intensa. La confianza puede expresarse en una decisión responsable tomada en silencio, en una conversación difícil que no podemos seguir postergando o en la disposición para continuar haciendo lo correcto cuando los resultados todavía no son visibles. No necesitas fabricar experiencias para convencerte de que Dios está presente. Tampoco necesitas fingir que todo está bien cuando no lo está. Puedes hablar con Él desde tu realidad, con palabras sencillas y con la honestidad que merece una relación verdadera. Puedes agradecer sin negar lo que te duele. Puedes pedir ayuda sin avergonzarte de necesitarla. Puedes reconocer que no entiendes algo sin apresurarte a construir una explicación. Y puedes continuar buscando a Dios incluso cuando tu experiencia no coincide con lo que esperabas. La profundidad de una relación no se mide exclusivamente por la intensidad de sus momentos. También se manifiesta en la confianza que se construye, en la honestidad que permite sostenerla y en la manera en que esa relación influye en la vida cotidiana. A lo largo de estas páginas hemos considerado la importancia de buscar dirección, discernir la voluntad de Dios y aprender a tomar decisiones con sabiduría. Pero existe una responsabilidad que no podemos delegar por completo: la de examinar nuestras decisiones y hacernos cargo de ellas. No siempre tendrás una respuesta inmediata. No todas las situaciones estarán claramente definidas. Habrá circunstancias en las que debas evaluar distintas alternativas, reconocer riesgos, escuchar consejos y aceptar que no puedes prever todas las consecuencias. Buscar a Dios no significa renunciar a tu capacidad de pensar. Puedes orar y estudiar. Puedes pedir dirección y consultar a personas sabias. Puedes examinar las Escrituras, revisar tus motivaciones y considerar los efectos que una decisión tendrá sobre otros. Puedes reconocer cuándo tus deseos personales están influyendo en tu interpretación de lo que sería conveniente hacer. Y puedes aceptar que, en algunas circunstancias, habrá más de una alternativa razonable y que tendrás que decidir con la sabiduría disponible. No conviertas cada incertidumbre en una señal de que estás haciendo algo mal. Tampoco interpretes cualquier coincidencia como una confirmación definitiva de tus deseos. La prudencia, la honestidad intelectual, el consejo responsable y la disposición para revisar una decisión forman parte de una vida que busca actuar con sabiduría. Hay momentos en los que lo correcto será avanzar. En otros, será necesario esperar. A veces tendrás que renunciar a una oportunidad que parecía conveniente. En otras ocasiones necesitarás abandonar una comodidad que te mantiene estancado. No todas las decisiones difíciles se resuelven con una respuesta sencilla. Pero puedes aprender a enfrentarlas con una conciencia más clara, una voluntad menos sometida al temor y una disposición genuina para actuar de acuerdo con tus convicciones. **La fe no consiste en tener control sobre el futuro. Consiste también en aprender a vivir responsablemente sin disponer de ese control.** Quizá una de las verdades más necesarias para recordar al terminar este recorrido sea esta: no tienes que construir una imagen de perfección para acercarte a Dios. La gracia nos permite reconocer que nuestra relación con Él no se sostiene en la ilusión de que nunca fallamos. Podemos presentarnos con nuestras limitaciones, reconocer nuestros errores y aceptar el perdón sin fingir que somos personas que ya no necesitan cambiar. Pero la gracia tampoco debería convertirse en una razón para restarle importancia a nuestras decisiones. Si hemos causado daño, necesitamos reconocerlo. Si hemos mentido, necesitamos dejar de justificar la mentira. Si hemos sido injustos, necesitamos considerar qué podemos hacer para reparar, en la medida de lo posible, las consecuencias de nuestras acciones. Si hemos desarrollado hábitos que nos perjudican o perjudican a otros, necesitamos buscar maneras concretas de enfrentarlos. A veces ese proceso requerirá pedir perdón. Otras veces implicará restituir algo, cambiar una conducta, buscar ayuda o aceptar consecuencias que no podemos evitar. No podemos modificar todo lo que ocurrió, pero sí podemos decidir qué hacer con la responsabilidad que nos corresponde en el presente. También necesitamos comprender que el perdón no siempre elimina inmediatamente las consecuencias de nuestros actos y que la reconciliación no puede imponerse a otra persona. La confianza puede requerir tiempo para reconstruirse. Hay heridas que necesitan atención y límites que deben mantenerse. La transformación no consiste en pronunciar las palabras adecuadas y dar por terminado el asunto. Consiste en permitir que el reconocimiento de la verdad se convierta en una manera diferente de vivir. No tienes que permanecer atrapado en tu pasado para demostrar que comprendes la gravedad de tus errores. Pero tampoco necesitas negar ese pasado para seguir adelante. Puedes reconocer lo que hiciste, aprender de ello, reparar lo que esté a tu alcance y tomar decisiones nuevas. La gracia

abre la posibilidad de una vida diferente. Nuestra responsabilidad consiste en responder a esa posibilidad. Es posible dedicar mucho tiempo a pensar en nuestra vida espiritual y prestar poca atención a la forma en que nuestra presencia afecta a otras personas. Por eso, al cerrar este trabajo, vale la pena volver a las relaciones más cercanas. ¿Cómo se siente tu familia cuando está contigo? ¿Pueden las personas que trabajan a tu lado confiar en tu palabra? ¿Eres capaz de escuchar una opinión diferente sin convertir el desacuerdo en una ofensa personal? ¿Qué haces cuando tienes la oportunidad de aprovecharte de alguien que no puede defender sus intereses? ¿Cómo respondes cuando una persona necesita ayuda y no tiene nada que ofrecerte a cambio? Estas preguntas no pretenden reducir toda la vida espiritual a la conducta social. Pretenden recordar que nuestra manera de tratar a los demás no es un asunto separado de nuestra relación con Dios. La fe puede tener una dimensión profundamente personal, pero sus consecuencias nunca se limitan por completo al ámbito privado. Lo que creemos influye en cómo utilizamos nuestros recursos, cómo ejercemos la autoridad, cómo tratamos a las personas vulnerables y cómo respondemos ante el sufrimiento ajeno. También influye en nuestra capacidad para reconocer que no somos el centro de todas las historias, que nuestras necesidades no son las únicas que importan y que otras personas tienen dignidad incluso cuando no comparten nuestras ideas o no pueden ofrecernos ningún beneficio. **Amar no significa aprobar todo. Perdonar no significa permitir cualquier conducta. Servir no significa renunciar a todo límite. Buscar la paz no significa aceptar la injusticia.** El amor que toma en serio el bien de otra persona necesita verdad, responsabilidad y discernimiento. A veces se expresa mediante una ayuda concreta. Otras veces, mediante una conversación honesta, una disculpa, una decisión justa o un límite que evita que el daño continúe. No siempre será cómodo. No siempre recibirás reconocimiento. No siempre podrás ver los resultados. Pero cada vez que eliges actuar con honestidad, justicia, compasión y responsabilidad, estás llevando tus convicciones al terreno donde realmente se ponen a prueba. No necesitas esperar a ocupar una posición importante ni a disponer de recursos extraordinarios para hacerlo. Puedes comenzar con la persona que tienes delante, con la responsabilidad que te corresponde hoy y con la decisión que sabes que no deberías seguir postergando. La perfección, cuando se convierte en una exigencia imposible, puede llevarnos a dos extremos igualmente perjudiciales. Podemos vivir intentando demostrar que nunca fallamos, ocultando todo aquello que contradice nuestra imagen. O podemos convencernos de que, como nunca alcanzaremos una conducta impecable, nuestros esfuerzos por cambiar tienen poca importancia. Ninguna de esas posiciones nos ayuda a crecer. La coherencia es una aspiración diferente. Una persona coherente no es aquella que jamás encuentra contradicciones en sí misma. Es aquella que se dispone a reconocerlas y trabajar sobre ellas. No es quien siempre tiene razón, sino quien está dispuesto a corregirse cuando descubre que se ha equivocado. La coherencia permite reconocer que todavía tenemos mucho que aprender sin utilizar esa realidad como excusa para permanecer inmóviles. Quizá todavía te cueste confiar. Quizá debas trabajar en tu manera de reaccionar ante los conflictos. Quizá tengas que aprender a administrar mejor tu tiempo, ordenar tus prioridades o dejar de buscar aprobación en personas cuya opinión ha adquirido demasiado poder sobre ti. Tal vez necesites revisar la forma en que comprendes el éxito, el dinero, la autoridad, el perdón o el servicio. No tienes que resolver todas esas cuestiones en un solo día. Pero sí puedes comenzar a prestarles atención y asumir una decisión concreta. A veces, un cambio significativo empieza con algo aparentemente pequeño: reconocer una mentira, pedir una disculpa, cumplir una promesa, dedicar tiempo a una persona que has descuidado o dejar de alimentar una conducta que sabes que te está alejando de la vida que deseas construir. Esas decisiones no sustituyen la importancia de las grandes convicciones. Son el lugar donde las grandes convicciones empiezan a tomar forma. La madurez se construye mediante decisiones que, repetidas a lo largo del tiempo, terminan configurando nuestro carácter. No subestimes ese proceso. Ser ciudadano del Reino de Dios implica comprender que existe una manera de vivir que no se organiza exclusivamente alrededor de la conveniencia personal. Es reconocer que la verdad importa incluso cuando decirla tiene un costo. Que la justicia importa incluso cuando no somos nosotros quienes sufrimos la injusticia. Que el servicio tiene valor aunque nadie lo reconozca. Que el poder debe ejercerse con responsabilidad. Que los recursos pueden utilizarse para algo más que acumular seguridad o prestigio. Que el perdón es importante, pero no elimina la necesidad de la verdad y la responsabilidad.

Significa también comprender que la esperanza no es una excusa para desentendernos del presente. Esperar en Dios no debería volvernos indiferentes ante el sufrimiento que podemos aliviar, las injusticias que podemos ayudar a corregir o las responsabilidades que podemos asumir. La esperanza puede darnos razones para perseverar, precisamente porque creemos que la manera en que vivimos tiene importancia. No podemos resolver todos los problemas. No tenemos recursos ilimitados ni control sobre las decisiones de los demás. Habrá situaciones en las que nuestros esfuerzos serán insuficientes y circunstancias que permanecerán fuera de nuestro alcance. Reconocer esos límites es parte de la sabiduría. Pero los límites de nuestra capacidad no eliminan el valor de nuestra responsabilidad. Podemos construir relaciones más honestas. Podemos trabajar con integridad. Podemos utilizar nuestros recursos con generosidad y prudencia. Podemos rechazar la corrupción en las decisiones que dependen de nosotros. Podemos ayudar a quienes tenemos cerca, defender la dignidad de otras personas y procurar que nuestra presencia contribuya, en lugar de perjudicar. No necesitamos imaginar que cada una de esas acciones cambiará inmediatamente el mundo para comprender que vale la pena realizarlas. Una vida orientada por los valores del Reino no se define únicamente por lo que una persona afirma creer. También se reconoce en aquello que está dispuesta a proteger, en la clase de decisiones que toma y en la responsabilidad con la que utiliza las oportunidades que tiene. Esa es una manera concreta de comprender que nuestra fe tiene consecuencias para el mundo en el que vivimos. Es probable que, después de terminar este trabajo, vuelvas a encontrarte con algunas de las mismas preguntas que te trajeron hasta aquí. Tal vez vuelvas a preguntarte por qué Dios parece guardar silencio. Quizá enfrentes una situación en la que no sepas qué decisión tomar. Es posible que experimentes otra decepción, que tengas que atravesar una pérdida o que descubras una contradicción en tu propia conducta que no habías advertido. No interpretes necesariamente ese regreso como un fracaso. La vida no avanza de manera tan ordenada como los capítulos de un libro. Hay cuestiones que comprendemos en un momento y que necesitamos volver a examinar cuando cambian nuestras circunstancias. Hay verdades cuyo significado se hace más profundo a medida que las experimentamos. Hay decisiones que debemos sostener durante mucho tiempo antes de comprender plenamente lo que implican. Volver a una pregunta no significa que no hayas aprendido nada. Puede significar que ahora estás en condiciones de mirarla desde otro lugar. Cuando eso ocurra, vuelve a las Escrituras. Dedica tiempo a pensar. Ora con sinceridad. Busca el consejo de personas maduras y confiables. Examina tus motivaciones. No tengas miedo de reconocer lo que no sabes y procura distinguir entre aquello que realmente comprendes y aquello que solamente deseas que sea cierto. Si has cometido un error, no desperdicies toda tu energía intentando demostrar que no ocurrió. Reconócelo y decide cómo responder. Si estás atravesando un dolor, no te obligues a encontrar inmediatamente una explicación que lo haga más fácil de soportar. Date espacio para procesarlo y busca el acompañamiento que necesites. Si tienes que tomar una decisión, no esperes necesariamente a que desaparezca toda incertidumbre para actuar con prudencia. Y si descubres que te has alejado de aquello que consideras importante, recuerda que siempre vale la pena examinar el camino recorrido y decidir cuál será el siguiente paso. No necesitas tener resuelta toda tu vida para vivir con fidelidad a tus convicciones hoy. Quisiera que, al cerrar estas páginas, no te quedaras solamente con una lista de ideas que consideras interesantes. Quisiera que te llevaras algunas preguntas capaces de acompañarte en tus decisiones cotidianas. ¿Estoy buscando conocer a Dios o solamente confirmar lo que ya pienso acerca de Él? ¿Estoy permitiendo que mi identidad determine mi manera de vivir o sigo definiendo mi valor principalmente por mis resultados, mis posesiones y la aprobación de los demás? ¿Hay algo que necesito reconocer, corregir o reparar? ¿Estoy tratando a las personas de una manera coherente con el amor que digo valorar? ¿Estoy confundiendo la confianza con la pasividad, el perdón con la ausencia de límites o la humildad con la falta de responsabilidad? ¿Estoy tomando decisiones desde mis convicciones o desde el temor a perder algo que considero indispensable? ¿Hay una acción concreta que puedo realizar hoy para vivir con mayor coherencia? No necesitas responder todas estas preguntas de inmediato. Algunas merecen tiempo. Otras pueden requerir conversaciones que has evitado o decisiones que no serán sencillas. Lo importante es no permitir que se conviertan en preguntas que admiras intelectualmente, pero que nunca llegan a influir en tu conducta. El conocimiento tiene un valor extraordinario, pero su propósito no es mantenernos ocupados pensando en la vida mientras dejamos de vivirla de acuerdo con aquello que hemos comprendido. Llega un momento en el que debemos elegir. Elegir

decir la verdad. Elegir pedir perdón. Elegir actuar con justicia. Elegir dejar de alimentar una conducta que nos perjudica. Elegir escuchar antes de responder. Elegir ayudar cuando está a nuestro alcance. Elegir continuar buscando a Dios incluso cuando no tenemos todas las respuestas. No todas las decisiones serán grandes. No todas producirán resultados visibles. Algunas solamente las conocerás tú y Dios. Pero no por eso serán menos importantes. La persona que estás construyendo se forma, en buena medida, a través de esas elecciones. Si algo deseo que permanezca después de la última página, es la convicción de que tu relación con Dios merece algo más que un espacio ocasional en tu agenda o un conjunto de afirmaciones que repites sin detenerte a considerar su significado. Merece honestidad. Merece tiempo. Merece una búsqueda seria de la verdad y una disposición genuina para permitir que esa verdad transforme tu manera de vivir. No porque tengas que demostrar que eres digno de ser amado, sino porque has descubierto que el amor de Dios da sentido a una vida que no quieres seguir viviendo de cualquier manera. **Ser hijo de Dios no te coloca por encima de la condición humana. Te invita a comprenderla desde una perspectiva diferente.** Ser ciudadano de su Reino no te aparta de las responsabilidades de este mundo. Te compromete a asumirlas con una conciencia distinta de la verdad, la justicia, el servicio y el valor de cada persona. Tu fe no te garantiza que nunca tendrás miedo, que no sufrirás pérdidas o que siempre comprenderás lo que sucede. Pero puede darte una base desde la cual afrontar esas experiencias sin permitir que definan por completo tu identidad ni determinen todas tus decisiones. Puedes vivir con preguntas sin convertirte en una persona dominada por la incertidumbre. Puedes reconocer tus errores sin quedar reducido a ellos. Puedes aceptar tus límites sin renunciar a tus responsabilidades. Puedes disfrutar de lo bueno sin convertirlo en el fundamento de tu seguridad. Puedes buscar el bien de los demás sin necesitar que cada acto sea reconocido. Y puedes seguir conociendo a Dios sin pretender que ya has comprendido todo lo que hay que comprender acerca de Él. Quizá esa sea una de las expresiones más profundas de la madurez: vivir con convicciones firmes y, al mismo tiempo, conservar la humildad necesaria para seguir aprendiendo. No necesitas salir de este libro con todas las respuestas. Necesitas salir con una disposición más profunda para buscar la verdad, una comprensión más clara de tu identidad y una voluntad más decidida de vivir de acuerdo con ella. Porque el verdadero resultado de este recorrido no se medirá por cuánto recuerdes de sus páginas, sino por aquello que suceda en tu vida cuando tengas que decidir qué hacer, cómo tratar a alguien, qué actitud abandonar, qué responsabilidad asumir o en qué verdad sostenerte cuando las circunstancias no sean las que esperabas. La última página no puede tomar esas decisiones por ti. Pero puede recordarte desde dónde vale la pena tomarlas. **Eres hijo de Dios. Tu vida tiene una identidad, una pertenencia y una responsabilidad que van más allá de tus circunstancias inmediatas. Y la manera en que vives hoy es el lugar donde esa verdad comienza a hacerse visible.** No necesitas esperar a convertirte en alguien que nunca se equivoca. Necesitas estar dispuesto a seguir creciendo, a reconocer la verdad cuando te confronta y a actuar con coherencia a medida que la comprendes. Que tu relación con Dios sea cada vez menos una cuestión de apariencia y cada vez más una realidad que dé forma a tus decisiones. Que tu fe no te aleje de las preguntas difíciles, sino que te permita enfrentarlas con honestidad.

Que la gracia te ayude a levantarte sin negar tus errores, que la sabiduría te enseñe a decidir sin pretender controlar el futuro y que el amor se convierta en algo más que una palabra en la que crees. Y que, cuando alguien observe tu manera de vivir, no encuentre necesariamente a una persona que tenga una respuesta para todo, sino a alguien que procura actuar con verdad, justicia, humildad, responsabilidad y amor, porque ha comprendido que su relación con Dios compromete la totalidad de su existencia. Entonces este libro habrá cumplido su propósito. No cuando hayas terminado de leerlo, sino cuando algo de lo que has comprendido comience a transformar la manera en que vives. **Esto se termina aquí. Tu responsabilidad de vivir lo que has comprendido continúa mañana, en tus decisiones, en tus relaciones y en la persona que eliges ser cuando llega el momento de actuar.**

Posted in:Producciones Especiales,Sin Categoría | | With 0 comments