

**Libertad:** *el gozo de un corazón liberado por Jesús*  
“Verdad”  
5 de octubre de 2025

**¡Bienvenidos!** Mi nombre es Mateo.

**Bienvenidos** a nuestra serie de 12 semanas: **Libertad:** *el gozo de un corazón liberado por Jesús.*  
12 semanas de libertad.  
12 semanas de aprender a experimentar el gozo de un corazón liberado por Jesús.

**Escuchen a Jesús...**

*18 “El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungido para anunciar buenas noticias a los pobres. Me ha enviado a proclamar libertad a los cautivos y dar vista a los ciegos, para liberar a los oprimidos,  
19 a pregonar el año del favor del Señor.”*

**Lucas 4:18–19**

Así que, por 12 semanas vamos a emprender juntos un viaje de libertad.  
Estamos caminando por los 12 pasos delineados en AA, usando estos pasos como un mapa.  
Estaremos profundamente en la Escritura.  
Estaremos anclados en la comunidad.  
Dependremos del Espíritu Santo.  
Estaremos anclados en el Evangelio.  
Y durante las próximas 12 semanas invitaremos a Jesús a venir y obrar con poder, amor y con tanta gracia.

**¡La clave de esta serie es estar en el Grupo de Aprendices!**

**Si aún no lo has hecho, pide a un par de personas que se unan a ti en el camino hacia la libertad.**

Forma un grupo esta semana—3 o 4 personas, del mismo género, que estén dispuestas a ser abiertas y vulnerables.

Durante 12 semanas invitaré a cada uno de nosotros a ser vulnerables, abiertos, honestos y a ser un pueblo de gran misericordia los unos con los otros.

Durante las próximas 12 semanas quiero que probemos la libertad.

Las últimas 3 semanas....

**Paso 1** – *“Admitimos que éramos impotentes frente a nuestros problemas más profundos, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.”*

Esto fue honestidad.

Reunirnos en grupos para ser honestos acerca de un área de nuestra vida con la que estamos luchando.

**Paso 2** – *“Llegamos a creer que Dios podía devolvernos la cordura.”*

Hemos llegado a creer que necesitamos a Dios.

Este viaje no se puede hacer sin Dios.

En nuestros grupos comenzamos a orar para que Dios nos llene de un gran afecto por Él que nos sane de amores menores.

**Paso 3** – *“Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como lo hemos llegado a conocer en Jesús.”*

Esto es rendición.

Rendición a Dios.

Rendición al Dios que hemos llegado a conocer a través de Jesús.

La libertad y la sanidad no pueden ocurrir sin una decisión de rendirse.

***Me encanta el valor que Jesús está dando a muchos de ustedes para ser abiertos y vulnerables.***

Hoy vamos a pasar al paso 4... y al hacerlo... escuchen esta promesa:

*17 Ahora bien, el Señor es el Espíritu; y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad.*

*18 Así, todos nosotros, que con el rostro descubierto reflejamos como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados a su semejanza con más y más gloria por la acción del Señor, que es el Espíritu.*

**2 Corintios 3:17–18**

## **OREMOS**

***¿Dónde estamos tú y yo experimentando impotencia?***

***¿Dónde estamos esclavizados por una adicción?***

***¿Dónde estamos luchando por perdonar?***

***¿Dónde nos sentimos atrapados?***

Hoy pasamos al Paso 4:

***Paso 4 – Hicimos un minucioso y valiente inventario moral de nosotros mismos.***

Un inventario moral minucioso y valiente de nosotros mismos... Vaya cosa.

***Este paso trata totalmente de la verdad.***

¿En quién me he convertido?

¿A quién he herido?

¿En qué he fallado?

Hoy estaremos mirándonos en el espejo—no escondiéndonos de la verdad.

Si realmente quiero libertad, entonces necesitaré un encuentro con la verdad.

Así que la oración del rey David será la nuestra:

*23 Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; ponme a prueba y conoce mis pensamientos inquietos.*

*24 Fíjate si hay en mí camino de perversidad, y guíame por el camino eterno.*

**Salmos 139:23–24**

Examíname...

Permitamos que Dios escudriñe nuestra vida.

Permitamos que Dios haga una revisión de nuestra vida.

Permitamos que Dios haga un minucioso y valiente inventario moral de nosotros mismos...

***¿Tienes curiosidad sobre lo que encontraremos?***

Este es el momento en que comenzamos a limpiar la casa...

**Historia:** Este verano, en la granja, limpiando el viejo cadáver de pavo dejado en la parrilla desde la Navidad.

Había un olor... la gente lo percibía en la terraza.

Era necesario encontrar la fuente.

La fuente del olor—por muy débil que fuera—necesitaba ser atendida.

Mira, puedes tener un patio hermoso, una terraza hermosa, las impresionantes vistas de campos ondulantes de trigo y canola en el paisaje de Alberta.

Pero hay un olor que debe ser enfrentado...

Para hacer un minucioso y valiente inventario moral de nosotros mismos... no podemos evitar los olores que salen de los rincones de nuestra vida.

Son una señal de que algo anda mal.

Para hacer un minucioso y valiente inventario moral de nosotros mismos, como escribe John Ortberg:

*“Exploramos pacientemente nuestros motivos, nuestros hábitos y nuestros puntos ciegos para ver dónde necesitamos cambiar.”*

— John Ortberg, Steps

Jesús tiene grandes enseñanzas sobre esto... este será nuestro pasaje para hoy:

3 *“¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo, y no le das importancia a la viga que está en el tuyo?”*

4 *¿Cómo puedes decirle a tu hermano: ‘Déjame sacarte la astilla del ojo’, cuando ahí tienes una viga en el tuyo?*

5 *¡Hipócrita! Saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás con claridad para sacar la astilla del ojo de tu hermano.*

**Mateo 7:3–5**

***Esta es la palabra del Señor***

***Gracias a Dios***

Jesús es brillante.

Para que haya libertad tengo que llegar al punto en que pueda ver lo que he hecho mal.

Este es un momento de verdad.

Déjame explicar esto: el alcohol, la pornografía, la mentira, el comer en exceso, el gasto compulsivo, la adicción al teléfono... estas son la punta del iceberg.

Estas son las cosas que queremos quitar de nuestra vida... pero la razón por la que recurrimos a ellas para automedicarnos es porque tenemos cosas sin sanar profundamente dentro de nosotros.

Estas cosas sin sanar necesitan ser limpiadas.

La única manera de hacerlo es mirándonos en el espejo y asumiendo la responsabilidad por las cosas que hemos hecho.

En otras palabras, necesitamos reconocer la viga que sobresale de nuestro ojo.

Verás, es probable que culpe mi adicción o hábito dañino a otra persona.

*Dicen palabras hirientes y eso me entristece, así que como en exceso.*

*No me incluyeron y eso me hizo sentir solo, así que miro pornografía.*

*Me rebajaron con sus palabras, y no quiero pensar en ello, así que bebo.*

*No se preocupan por mí y se aprovechan de mí, así que los evito viendo demasiada televisión o desplazándome sin fin en las redes sociales.*  
*Me dijeron que era feo, así que voy a demostrarles que se equivocan, gastando compulsivamente en ropa y zapatos que me hagan lucir bien para probarles que estaban equivocados.*

Pero verás, si voy a encontrar sanidad tengo que darme cuenta de que no puedo controlarlos.  
¿Quiénes son ellos? Son las personas o situaciones que nos hieren, o que resentimos.  
Pero no puedo controlarlos.  
No puedo cambiarlos.

***Solo puedo limpiar mi lado de la calle. (repito)***

O en palabras de Jesús, debo quitar la viga de mi ojo.

No estoy viendo mi situación con claridad.

El comienzo de la sanidad para mí es asumir la responsabilidad de las cosas que he hecho.

¿He herido a otros?

¿He descuidado a otros?

¿He mentido a otros?

¿Dónde he sido egoísta?

*23 Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; ponme a prueba y conoce mis pensamientos inquietos.*

*24 Fíjate si hay en mí camino de perversidad, y guíame por el camino eterno.*

**Salmos 139:23–24**

John Ortberg menciona algunas maneras en que evitamos hacer esto...

Primero decimos: ***¿Qué hay de todas las personas que me han herido?***

Señalamos los fracasos de los demás.

Adán culpa a Eva y Eva culpa a la serpiente... esto es lo que hacemos.

¿Qué hay de ellos?

¡He hecho un minucioso y valiente inventario moral sobre ellos!

¿Quieres escucharlo, Dios? ¡Tengo tanto que decir! 9

A lo cual creo que Dios nos pregunta: ¿qué hay de ellos?

***Primero necesitas limpiar tu lado de la calle. (repito)***

No te enfoques en ellos... asume la responsabilidad de las cosas a las que eres ciego.

En segundo lugar decimos: ***Bueno, al menos no soy como ese tipo.***

La persona que es adicta a su teléfono dice: al menos no soy un ladrón.

El ladrón que roba en tiendas de conveniencia dice: al menos no estoy robando autos.

La persona que roba autos dice: al menos no estoy robando la esposa de otro hombre.

La persona que comete adulterio dice: al menos es alguien que conozco y no una prostituta.

La persona que visita prostitutas dice: al menos nunca maté a un hombre.

El asesino dice: al menos no soy Hitler.

Hitler... al menos no somos como él.

No juguemos este juego. Tenemos que mirar humildemente nuestras faltas.

También decimos: ***No creo que realmente necesite esto.***

Pensamos así porque tendemos a creer que estamos mejor de lo que realmente estamos. Thomas Gilovich de la Universidad de Cornell hizo una gran encuesta hace años y reportó que el 94% de los profesores universitarios pensaban que estaban haciendo un trabajo mejor que el promedio.

Lo cual es matemáticamente imposible.

Los profesores están engañados con una visión muy alta de sí mismos.

Soy así—El autoengaño y el orgullo son cegadores. Como una viga en mi ojo.

**Déjenme ilustrar:** Cantantes que no pueden cantar escuchan genuinamente su voz y piensan que suena bien.

El predicador Martin Lloyd-Jones lo dice de esta manera:

*“Nunca lograrás que te sientas pecador, porque hay un mecanismo en ti como resultado del pecado que siempre te estará defendiendo de toda acusación.*

*Todos estamos en muy buenos términos con nosotros mismos, y siempre podemos presentar un buen caso a nuestro favor.*

*Incluso si tratamos de hacernos sentir que somos pecadores, nunca lo lograremos.*

*Solo hay una manera de saber que somos pecadores, y es tener una leve y titilante concepción de Dios.”*

– Martin Lloyd-Jones, *Seeking the Face of God*

Por esto no hacemos un minucioso y valiente inventario moral de nuestra vida... sin la luz de Dios.

Otra objeción que tenemos es: ***Dios puede perdonarme sin este proceso.***

Yo diría: sí—la gracia de Dios es radical.

Es increíble.

Puedes encontrar perdón.

La sangre de Cristo tiene el poder de limpiarte del pecado.

Pero estamos haciendo una pregunta diferente—¿encontrarás libertad?

¿Caminarás en la libertad de Jesús?

Su gracia me lleva a mirar profundamente mi vida y decir: ¿qué no estoy viendo?

¿Cómo llegué hasta aquí?

¿Cuáles son los lugares más profundos de mi vida que necesitan su toque sanador?

Este proceso de mirar profundamente nuestra vida nos hace enseñables, humildes, abiertos y nos permite experimentar el amor de Dios de una manera más profunda.

*10 La tristeza que proviene de Dios produce el arrepentimiento que lleva a la salvación, de la cual no hay que arrepentirse...*

**2 Corintios 7:10a**

Así que—mientras hacemos un minucioso y valiente inventario moral de nosotros mismos... esto es lo que hacemos.

Un método que usaba Martín Lutero era recorrer lentamente los 10 mandamientos y pensar: ¿he quebrantado alguno de estos?

Otro método podría ser leer lentamente el Sermón del Monte de Jesús y decir: ¿en qué he fallado en vivir de esta manera y así he herido a otros?

Pero—*en AA el método de hacer un minucioso y valiente inventario moral de nosotros mismos es el proceso de escribir nuestros resentimientos, temores y quebrantamiento sexual.*

### **Lista 1 – Resentimientos**

Un método para hacer un minucioso y valiente inventario moral de nosotros mismos es pensar en nuestros resentimientos.

La palabra resentimiento viene del verbo francés medio *ressentir*, que significa “sentir de nuevo”.

**Resentimiento: “volver a sentir” o sentir de nuevo.**

Nuestros resentimientos son las emociones negativas que volvemos a sentir cuando recordamos momentos difíciles de la vida.

Es vivir con un rencor.

Resentimientos de confianza rota, amistades rotas, relaciones rotas con cónyuges, padres, hermanos, jefes...

Volvemos a sentir la herida, el dolor, la amargura y la ira.

Muy a menudo adoptamos hábitos, maneras de comportarnos—que a veces se convierten en adicciones—porque estamos tratando de lidiar con nuestros resentimientos.

El alcohol, la pornografía, la mentira, el comer en exceso, el gasto compulsivo... son solo la punta del iceberg.

Queremos viajar por debajo de la superficie para ver los resentimientos que no han sido sanados.

Así que hacemos una tarea real.

Lo mantenemos simple pero somos lo más honestos posible.

Bill W, en el *Libro Grande*, da una manera sencilla de poner todo por escrito.

Él dice que hagamos 3 columnas:

Columna 1 – a quién resiento.

Columna 2 – qué sucedió para que los resientas.

Columna 3 – cómo te afectó.

Escribir nuestros resentimientos puede ser muy liberador.

Organiza nuestros pensamientos.

Pero el propósito de esto es preguntar—*¿cuál es nuestra parte en ello?*

Veo cómo reaccioné con ira, cómo mentí, cómo guardé rencor, cómo torcí la verdad, cómo actué hipócritamente, cómo minimicé mi parte en el problema... etc.

Verás, por muchos años solo podíamos ver cómo ELLOS nos hirieron.

Y permíteme ser claro—estoy seguro de que te hirieron.

Este ejercicio no está negando eso.

*¿Pero hemos sido honestos acerca de nuestra parte?* ¿Grande o pequeña?

Verás, necesitamos mirar la verdad en el espejo.

Necesitamos asumir la responsabilidad de nuestra parte—para limpiar nuestro lado de la calle.

Necesitamos quitar la viga de nuestro ojo—para poder ver la astilla en el ojo de nuestro prójimo.

Así que miramos nuestra lista desde un nuevo ángulo.  
¿Tal vez las personas que nos hirieron están enfermas ellas mismas?  
Vaya. Empezamos con algo de empatía.  
Tal vez nuestro primer paso sea orar por ellos... orar por nuestros enemigos.  
Eso es Jesús.

*“Este asunto del resentimiento es infinitamente grave. Descubrimos que es fatal. Porque al albergar tales sentimientos nos cerramos a la luz del Espíritu... Si íbamos a vivir teníamos que estar libres de la ira.”*

– Bill W., *El Libro Grande*

## **Lista 2 – El Inventario de Temores**

Una segunda lista también puede ser útil.  
Es una lista de nuestros temores... ¿a qué le tenemos miedo?  
¿Qué temor está detrás de nuestras acciones?  
Los hábitos, conductas y adicciones son la punta del iceberg. ¿Hay temores escondidos bajo las aguas?  
We have to “*Name it to tame it.*”  
Tenemos que “nombrarlo para dominarlo”.  
Pongamos nuestros temores por escrito.  
Comienza con 3. ¿Puedes nombrar 3 temores?  
Yo comenzaré:  
“Tengo miedo de que mis hijos no crezcan amando a Jesús.”  
“Tengo miedo de no pastorear con un corazón completamente rendido.”  
“Tengo miedo de cometer un error y herir a la familia de la iglesia.”

El alcohol, la pornografía, la mentira, el comer en exceso, el gasto compulsivo, la adicción al teléfono... son la punta del iceberg.  
Queremos viajar por debajo de la superficie para ver los temores que no han sido sanados.

En la Biblia escuchamos a Dios dar a su pueblo la constante exhortación: **No temas.**  
Pero luego... dice: ahora ve y haz la cosa aterradora. 9  
**Josué**—no temas—pero tendrás que marchar alrededor de Jericó.  
**María**—no temas—pero darás a luz al Mesías.  
**Pedro**—no temas—ahora sal de la barca y camina sobre el agua.  
Estamos enfrentando nuestros temores—pero Dios está con nosotros. No temas.  
Él quiere sanar los temores profundos dentro de nosotros... para que no busquemos seguridad y consuelo en aquello que nos hace daño.

## **Lista 3 – Inventario de Quebrantamiento Sexual**

Será útil escribir una lista de los lugares donde hemos experimentado quebrantamiento sexual... las cosas que hemos hecho o que nos han hecho.  
Esto es obviamente muy delicado.  
Esta no es una oportunidad para volver a lugares donde ya has procesado eventos traumáticos—este no es un tiempo para reexplorar lugares donde ya has perdonado a alguien o encontrado sanidad...

Pero, si hay partes no sanadas de tu historia que involucren algún tipo de quebrantamiento sexual... será importante escribirlas. En un diario privado.

Algunas de estas cosas pueden haber aparecido ya en la sección de resentimientos.

Pero lo importante ahora es mirar la lista y pensar: *¿hay algo aquí de lo cual yo pueda hacerme responsable?*

¿Hay alguna parte de esta lista que ocurrió porque fui egoísta, fui impulsivo, no tuve consentimiento, busqué ver o tomar lo que no era mío para tomar?

Una vez más—estamos tratando de limpiar nuestro lado de la calle.

*“Dejando fuera de nuestra mente los agravios que otros nos habían hecho, miramos resueltamente nuestros errores. ¿Dónde habíamos sido egoístas, deshonestos, interesados y temerosos? ¿Dónde teníamos la culpa? Cuando vimos nuestras faltas, las escribimos. Las pusimos delante de nosotros en blanco y negro.”*

– Bill W., *El Libro Grande*

Mientras caminas por estas listas... recuerda la victoria de Jesús.

*Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús.*

**Romanos 8:1**

Tus resentimientos, temores y quebrantamiento sexual no son traídos a la luz para condenarte... no... ¡Jesús te AMA!

Estamos trayendo estas cosas a la luz para limpiar la casa y pedir a Jesús que nos muestre de qué debemos hacernos responsables.

¿Dónde podemos mirarnos en el espejo?

¿Dónde podemos quitar la viga de nuestro ojo?

Y si escuchamos la verdad—entonces puede comenzar la sanidad.

Estas cosas no tendrán poder sobre nosotros cuando sean traídas a la luz.

**Mi vida:** la pornografía era la punta del iceberg.

*¿Cuál era mi resentimiento?* Cuando estaba creciendo, tenía un resentimiento: a todos los demás se les permitía ir de fiesta, acostarse con cualquiera y vivir una vida de adolescentes como ellos querían.

Yo siempre fui un buen chico—la gente me veía como un buen chico.

Pero esa era y es una etiqueta que me tienta a nunca cometer errores en público.

Así que vivo para agradar a la gente—la buena persona.

Pero eso me permitió rebelarme interiormente.

La pornografía era un lugar privado y silencioso donde podía rebelarme.

Ese resentimiento—ese rencor—no me estaba ayudando.

*¿Cuál era mi temor?* Mi temor era perderme lo que el mundo estaba experimentando.

Tenía miedo de perderme algo.

**Acción de esta semana:** reúnanse como grupo y... ¡aquí necesito ayuda! 9

*23 Examínate, oh Dios, y conoce mi corazón; ponme a prueba y conoce mis pensamientos inquietos.*

*24 Fíjate si hay en mí camino de perversidad, y guíame por el camino eterno.*

**Equipos de oración**  
**ORACIÓN**