



Señor, a veces me cuesta creer.

En el evangelio de Juan 20, 27, Jesús le dijo a Tomás: “Aquí están mis manos; acerca tu dedo. Trae acá tu mano, métela en mi costado y no sigas dudando, sino cree”. Regularmente, es muy doloroso descubrir que alguien que amamos nos tiene desconfianza, o mirar a la cara a alguien que aprecias, y que te reclama un mal comportamiento.

Se necesita valor y gracia divina para arreglar una relación quebrantada. La palabra valor traducida del idioma inglés *courage* proviene del vocablo francés *coeur*, que significa corazón. Lo que representa, en este caso, llegar a una interacción de todo corazón, y aceptar la vulnerabilidad como el camino hacia la intimidad y el crecimiento personal. Las relaciones pueden ser realmente desafiantes y afectarnos emocionalmente.

La promesa de Dios “no temas, porque yo estoy contigo” (Isaías 41, 10), nos confirma su compañía en las acciones que tomemos para mejorar cualquier relación. El desafío, es que tenemos que estar dispuestos a aceptar al 100% la responsabilidad de hacer los cambios necesarios. Esto significa, que tenemos que dejar de culpar a la otra persona por lo sucedido, incluso si creemos que es parcialmente culpable, o que nosotros estamos moralmente en lo correcto.

Yo también paso momentos de incredulidad, de duda, de miedo, pero tras el encuentro con el Resucitado comienza siempre mi transformación. Necesito ser honesta como Tomás, y reconocerlo. Es doloroso aceptar nuestra falta en un conflicto, a veces nos preguntamos: ¿por qué debería ser yo quien cambie, en lugar de él o ella? La respuesta es clara, porque solo podré tener control sobre mi parte. Si sientes que todavía no estas lista/o para empezar a trabajar en esos cambios, esta bien, solo medita en cómo el verdadero seguidor de Cristo enfrenta la realidad, no se aleja de ella. En ocasiones la mejor forma de encontrarnos con Jesús es tocando nuestras propias heridas.

Pero si dices ¡sí estoy lista/o!, te felicito, eso demuestra gran valor y humildad. Por lo general, hay más de una forma de sentirnos mejor cuando estamos sufriendo en una relación. Cada semana te iré compartiendo técnicas útiles y sencillas que podrás realizar para eso. Por el momento, te invito a hacer la siguiente práctica espiritual: cierra tus ojos; piensa que Tomás necesitó tocar las heridas de Jesús para creer que había resucitado; respira profundamente y

coloca una de tus manos en tu costado. En tu imaginación posa tu mano en la herida del pecho atravesado de Jesús; deposita ahí tu dolor, dudas, angustias; así como heridas de tu corazón, golpes que no han cicatrizado y relaciones quebrantadas. En tu respiración, siente el latido de Jesús que te dice *“acepta lo que te ofrezco, quiero que seas feliz, no sigas dudando, sino cree. Esta es la actitud correcta para mejorar tus relaciones”*.

Que la experiencia de Tomás nos lleve, como a él, a hacer la declaración más importante de nuestra vida: Jesús *“Tu eres mi Señor y mi Dios”* (Juan 20, 28).

No olvides escribir lo que Dios te revela. Si gustas compartirlo conmigo envíamelo a llopez4332@me.com, será un placer ser testigo de tu relación con Dios.

Gracias a Dios que existes, El te creó con una misión especial, tu tarea, con su ayuda, es hacerla realidad. Laura Lopez.

Dios te bendiga. Oro para que, a través de estas Inspiraciones Semanales, el Espíritu Santo te guíe y continúe revelando el plan de Dios en tu vida. Si en este momento no te es de ningún beneficio recibirlas, solo responde “NO GRACIAS” y automáticamente dejaras de recibirlas. Si por el contrario te motivan a crecer en intimidad con nuestro Señor Jesús siguelas y si es posible, compártelas con alguien más. Puedes enviarme sus correos electrónicos para agregarlos y ellos las recibirán directamente. Un abrazo fraternal ~Laura. 4/19/2020