





MARCOS CÉSPEDES

Prólogo por Lidia Martín

¿POR QUÉ  
TIENES  
MIEDO?

LECCIONES DE FE PARA  
SURCAR EL MAR DEL TEMOR

Platero  
COOLBOOKS 

Título: ¿Por qué tienes miedo?

Primera edición: octubre, 2024

© 2024, del texto Marcos Céspedes.

© 2024, de las imágenes de interior Andrea A. Terreros Mendoza.

© 2024, de la edición, maquetación y diseño Platero CoolBooks.

© Platero Editorial S.L.

Glorieta Fernando Quiñones s/n .

Edif. Centris, planta 2, módulo 10. 41940 Tomares (Sevilla)

info@plateroeditorial.es

www.plateroeditorial.es

Diseño de cubierta: Platero Coolbooks.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa de los titulares del copyright.

Printed in Spain-Impreso en España

ISBN: 978-84-10062-72-6

*Con mucho amor dedico este libro a mis grandes amores: mi esposa y compañera de viaje, Delmis Giménez; mi compañero de travesuras y aventuras, mi hijo, Marcos Gabriel; a la mujer que me vio nacer: mi madre, Iliana, y, en especial, a aquel que me ha acompañado en cada una de mis batallas con el temor: Jesús, mi buen pastor.*



*Marcos Céspedes ha decidido escribir sobre nuestros miedos, y lo hace invitando a cada lector a ser el protagonista de su relato. Como ocurre con «El progreso del peregrino», de John Bunyan, nos propone una metafórica singladura por el océano del Temor, jalonado de islas que representan esos miedos, y en la que, de la mano de un curtido y admirable Capitán, descubriremos el poder liberador del amor, el perdón, la autoaceptación, la esperanza frente a la muerte, y la fe que se forja en los silencios de Dios. Este es un libro escrito con sensibilidad, que nos enfrenta a nosotros mismos y a la gracia divina.*

**Julio Díaz**

Rector de la Facultad de Teología UEBE

*Mientras leía este libro, por momentos me pareció estar en una capilla rústica, a solas con Jesús, escuchando sus palabras de afirmación y consuelo. En otros instantes me pareció estar siendo edificada admirando una presentación teatral, o escuchando una vivificante narración. Y en otras porciones, me pareció estar segura en la sala de mi terapeuta. En todas, percibí a Dios mismo alimentando mi alma.*

*En esta lectura, Marcos Céspedes nos lleva a temáticas profundas, con una tinta familiar, una voz vulnerable y una magistral fusión de testimonios, narraciones, historias y herramientas prácticas para la vida.*

*«¿Por qué tienes miedo? Lecciones de fe para surcar el mar del Temor», es una lectura exquisita que nos invita a aceptar nuestra realidad, mientras atravesamos, también, la puerta a la esperanza y a una nueva vida.*

**Dorita Ayala Maldonado**

Escritora puertorriqueña,  
autora de la colección *Con pies descalzos*



# Prólogo

Los seres humanos venimos dotados del inmenso regalo de un amplio abanico de emociones que se activan, casi como un muelle disparado involuntaria y violentamente, en respuesta a lo que sucede fuera y dentro de nosotros.

Podemos recibirlo, sin temor a equivocarnos, como un verdadero don divino, parte de su esencia, algo que Él ha querido que tengamos y usemos según su consejo, y que nos conecta con el mundo alrededor, con lo que sucede en nuestro interior —haciendo visibles para nosotros aspectos que muchas veces querríamos ignorar—, y, principalmente, con Dios. No de balde promete para los suyos un corazón de carne, en sustitución de uno de piedra.

Jesús mismo hizo pleno uso de ese aspecto en su tiempo entre nosotros. Los Evangelios nos ofrecen imágenes preciosas del Maestro, desplegando sus emociones en plena consonancia con el Padre, dándonos lecciones en las que no podremos entrar aquí, por amor al espacio y al tiempo, pero que nos iluminan el camino a recorrer en lo que a sentimientos se refiere. Es por eso que Marcos Céspedes lo ha escogido como el Capitán absoluto de la travesía emocional que nos propone en este libro.

Esa faceta emocional, tan vital como resulta ser, es también, en contraste, una de las áreas más inexploradas,

ignoradas y mal transitadas por el ser humano, a pesar de los muchos siglos de vivencia al respecto. En todos estos años de prejuicios y mal abordaje, las hemos despreciado como una especie de «factor de segunda categoría» en comparación con lo racional —que puede ser tan engañoso como las emociones, por cierto—, y eso explica lo mal que nos llevamos con ellas todavía. Por eso, agradezco, de manera especial, el ejercicio de reflexión que Marcos hace en este libro que tienes entre tus manos, querido lector.

El valor de una reflexión sosegada sobre estos asuntos y, particularmente, en lo que tiene que ver con el miedo (¡¿quién no lo ha tenido alguna vez?!) es impagable en épocas como estas. Él ha sido valiente y le ha prestado la atención que requiere, invitándonos a explorarlo en su compañía y la de Dios mismo, que tiene todo que decir al respecto, no tanto en términos de: «Prohibido tener miedo» —que es como tantas veces lo hemos entendido—, sino como: «No es necesario que lo tengas, porque yo estoy contigo».

Cuando miramos alrededor, nos topamos rápido y de frente con una auténtica epidemia en salud mental en la que, sin duda alguna, el temor tiene un papel protagonista, así que haremos bien en saber manejarlo. Donde hay incertidumbres, hay también materia prima para el miedo, y si algo sabemos de este lado del sol es que no sabemos casi nada, valga la repetición, así que este no es un tema menor. Es uno, además, en el que los cristianos deberíamos asegurarnos de poder dar algunas respuestas a un mundo que sufre y del que no somos tan diferentes. Lo que nos distingue es Cristo, a quien nos aferramos en nuestros peores momentos.

¡Qué diferente sería nuestra vida, también como seguidores de Jesús, si dejáramos el miedo a lo emocional de lado

y nos permitiéramos descubrir lo mucho y profundo que Dios nos habla sobre estos temas! Creo que el autor estará de acuerdo conmigo en que este libro no marca más que el inicio de un largo viaje que empieza con algunas paradas innegociables, en las que nos encontraremos con varios de nuestros gigantes más temidos.

Él aborda varios de ellos: el asunto del perdón, el terror ante el rechazo, la angustia que nos produce el silencio, la muerte, o la vivencia de la ansiedad, sin ir más lejos. Ante ellos, el autor se hace vulnerable y conecta contigo, lector, para recordarte que no viajas solo, y que Jesús viene en la barca que compartimos. A mí me lo ha reafirmado, y eso me hace el trayecto más sencillo.

Quiero invitarte, entonces, hacia las próximas páginas con la misma máxima que el propio autor nos anima a hacerlo. Tomo prestadas sus palabras, porque creo que expresarán mucho mejor que las mías la reflexión de su corazón hacia el nuestro:

Si deseamos vencer la ansiedad que nos envuelve, es necesario confrontar los miedos que le dan origen en nuestras cabezas. [...] Todo viaje inicia con un primer paso, y ese es conocerlo a Él, al verbo de Dios, al amado del Padre, a Jesús, la verdad hecha carne. La buena noticia es que Él está interesado en que le conozcas. Es más, si estás leyendo estas palabras es porque Jesús te ha traído hasta aquí, pues el deseo de su corazón es que puedas ser libre de la ansiedad.

Y prosigue con una oración que te invito a hacer tuya también, antes de que sigas leyendo:

Dios, gracias por llevarnos a través de la isla de la ansiedad, sabemos que deseas usar este doloroso viaje para nuestro bien. Te presentamos cada uno de nuestros temores (*enumera los tuyos*). Ayúdanos a través de tu Palabra y tu Espíritu a enfrentarlos. Te rogamos que te hagas presente en nuestra vida, que podamos experimentar tu amor y tu presencia de manera real y auténtica. Jesús, pon en nuestro camino a personas que sean de ayuda en nuestra necesidad y, sobre todo, ayúdanos a descubrirte como nunca antes te habíamos conocido. Amén.

***Lidia Martín***  
*Psicóloga, Escritora y Conferenciante*





# Introducción

Comenzó como algo inofensivo, era tan solo una ligera sensación que recorría todo mi cuerpo, como cuando sales a la calle en esos días en que refresca más de lo acostumbrado y no llevas la ropa indicada. Algo muy dentro de mí me decía: «sucederá cuando menos te lo esperes». Me esforcé mucho por no escuchar esa voz interior que me rogaba que no saliera de casa.

Mis amigos me esperaban a la entrada del centro comercial; en la calle hacía el calor acostumbrado en Sevilla en un mes de junio. Mi esposa, Delmis, y yo deseábamos poder desconectar después de algunas semanas agotadoras de trabajo. «¡Por fin tendremos unas horas sin el niño!», nos decíamos, así que el plan era irnos a la bolera y, al terminar, comernos unas sabrosas hamburguesas mientras disfrutábamos de la compañía de nuestros amigos. Nos dispusimos a atravesar las puertas del local, al tiempo que las luces de neón nos anunciaban que sería una divertida tarde de bolos.

Comenzamos la partida, y a los pocos instantes ya Luis nos estaba dando una paliza a todos. Tomé la bola entre mis manos, introduje mis tres dedos dentro de los agujeros y me dispuse a lanzarla con cierto aire de «profesional», pero un frío, venido de algún lugar de mi interior, recorrió todo mi cuerpo. Intenté ignorar lo que me sucedía, pero mi corazón

comenzó a correr como un caballo desbocado; sentía que mis manos se enfriaban, la respiración era más acelerada de lo acostumbrado. Persistí en esconder todo aquello, deseaba que nadie supiera lo que me estaba sucediendo.

El miedo me embistió con más fuerza, apoderándose de mí. Mis movimientos se volvieron lentos, pero mis pensamientos viajaban a una velocidad que no podía controlar. Un ruido ensordecedor se apoderó de mi cabeza y un puño me golpeaba en el interior de mis entrañas; un cóctel de miedo y vergüenza invadieron mi alma.

«¿Qué me está sucediendo? ¿Es un infarto?», me preguntaba. «No, no puede ser», me dije. En ese instante mis ojos se tornaron inertes, cargados de temor; el miedo comenzó a recorrer cada pedazo de mi cuerpo y lo podía disimular cada vez peor. «Quiero salir de aquí», me repetía una y mil veces, pero era tal la vergüenza que estaba sintiendo que no era capaz de confesar que me estaba muriendo de miedo.

El pánico tiene esa fuerza devastadora, llega como un ladrón de medianoche y nos paraliza, nos derriba y nos lleva a una isla desconocida con agrestes acantilados donde intentamos esconder las heridas que nos infligieron en nuestro pasado. «Nadie debe saberlo», nos decimos. El miedo se alimenta de nuestra vergüenza y nuestra autosuficiencia.

Eso fue lo que yo experimenté aquella tarde y fue también la experiencia que vivieron un grupo de hombres que trataban de sobrevivir a una fuerte tormenta. Esa experiencia narrada en el Libro Sagrado nos deja una gran enseñanza:

Los cielos estaban encapotados y un violento viento del este poseía las aguas del mar de Galilea. A lo lejos se podían escuchar los gritos de desesperación de los tripulantes de una pequeña barcaza, eran ensordecedores. Las olas

golpeaban como gigantes a la pequeña embarcación.

Los surcos de las temblorosas manos de Pedro daban fe del aterrador escenario. Las profundas cicatrices en su cuerpo curtido por el sol y el mar, hacían recordar que este hombre era un experto pescador, conocedor de esas aguas. En otro tiempo, junto a sus amigos, Juan y Jacobo, solía pasar largas noches en busca de peces, pero esta no sería una noche como cualquier otra. Mientras él dictaba las órdenes, el resto de los discípulos achicaba el agua que bañaba la pequeña embarcación.

Pedro buscaba muy adentro las fuerzas que necesitaba para encubrir su incapacidad para controlar la barca. Cubría su diestra con la ayuda de su mano izquierda, mientras recorría la barca de un lado a otro, intentando tomar el control de la desesperada situación.

La mar no daba tregua, era como si buscara engullirlos en sus aterradoras fauces. Natanael, con ojos como platos, se decía para sus adentros: «¿Qué diantres hago aquí?» El larguirucho Leví sentía cómo todo su cuerpo se estremecía al compás de las olas, mientras en sus labios temblorosos se podía escuchar la oración del viejo profeta de los mares: Jonás, quien en otro tiempo, cuentan las antiguas Escrituras, atravesó por estos tormentos.

Estas eran las palabras que salían de sus labios en forma de plegaria:

 *Cuando estaba sufriendo, tú, mi Dios, me ayudaste. Cuando estaba casi muerto, pedí ayuda y me la diste. Me arrojaste a lo más hondo del mar. Solo agua veía yo por todos lados; grandes olas cruzaban sobre mí. Llegué a pensar que ya no me querías, que no volvería a entrar en tu templo. Me había hundido por completo. El mar me cubría todo, y las*

*algas se enredaban en mi cabeza. Creí que ya nunca saldría del fondo del mar. Pero tú, Dios mío, me salvaste la vida.<sup>1</sup>*

El horror se apoderó de toda la tripulación. Bueno, no de toda; en la popa, dormido, yacía Jesús. Era como si nada de lo que ocurría a su alrededor le interrumpiera la siesta que estaba tomando, como si no escuchara los gritos de este variopinto grupo de hombres asustados.

 *Jesús estaba dormido en la parte posterior de la barca, con la cabeza recostada en una almohada. Los discípulos lo despertaron: «¡Maestro! ¿No te importa que nos ahogemos?», gritaron. Cuando Jesús se despertó, reprendió al viento y dijo a las olas: «¡Silencio! ¡Cálmense!». De repente, el viento se detuvo y hubo una gran calma. Luego él les preguntó: «**¿Por qué tienen miedo?**».<sup>2</sup>*

El miedo es un sentimiento natural, nos acompaña desde el origen de los tiempos. Es la respuesta ante un riesgo, es un extraño amigo que, en ocasiones, nos guarda del peligro. ¿Pero qué sucede cuando deja de ser nuestra ayuda para convertirse en nuestro carcelero; cuando nos paraliza más allá de lo que podemos sobrellevar; cuando nos impide perdonar, amar, abrazar, llorar o reír; cuando nos arrebatara la vida y nos convierte en su esclavo?

A través de las páginas de este libro deseo invitarte a que naveguemos juntos por las profundas aguas de un mar llamado Temor. Durante el viaje habrá momentos de fuertes tormentas que sacudirán nuestra embarcación, es por esa razón que serán necesarias nuestras lágrimas, un corazón abierto y un poco de fe.

Partiremos desde un puerto muy conocido por todos,

se llama puerto La Desesperanza, atravesaremos por los mares de la incertidumbre y la desesperación, hasta llegar a siete imponentes islas donde nos enfrentaremos a un enemigo llamado Miedo.

Amigo, quizás llevas años evitando este viaje, pero ha llegado el momento y no debes postergarlo.

Una última puntualización antes de zarpar: no iremos solos. Jesús irá con nosotros, será nuestro Capitán y nuestro experto navegante. Él nos promete que llegaremos a nuestro destino, al hermoso puerto de la ciudad llamada Victoria.





## Capítulo 1

# La isla del Olvido

Dos días y dos noches habían pasado desde que zarparamos del puerto La Desesperanza, las aguas parecieron más oscuras y un olor a algas envolvió a toda la embarcación. Podíamos sentir cómo un gélido viento golpeaba con fuerza la proa, y ver al Capitán de pie con sus cicatrizadas manos puestas sobre un enorme timón. Cuando menos lo esperábamos, alzó la voz para recordarnos que no debíamos tener miedo, pues Él estaba al control de la travesía por el océano del Temor; su voz destilaba paz.

A lo lejos divisamos una isla que se levantaba sobre las aguas oscuras. Con sus ojos tiernos y voz dulce, el Capitán nos anunció que estábamos a las puertas de la isla del Olvido, una tierra árida y agreste. Nos acercamos muy lentamente y tiramos anclas, así fue como nos dispusimos a iniciar nuestro viaje a través de la isla.

\*\*\*

Ricardo es un nombre de realeza, Pedro denota fuerza, y ¿qué decir de María?, elegida y amada. ¡Ah!, ¡pero no podemos olvidar al mejor de los nombres!: Marcos. Sí, el que

me puso mi madre.

En ocasiones, los nombres van de la mano con experiencias del pasado, y algunas veces se asignan cuando se busca honrar a un familiar que mostró mucho amor. ¿Pero qué sucede cuando le ponemos a nuestro hijo un nombre que nace de nuestro dolor? Esa fue la historia del pequeño Manasés. José, su padre, lo llamó así porque dijo: «Dios me hizo olvidar todas mis angustias y a todos los de la familia de mi padre».<sup>1</sup>

¿Te lo puedes imaginar? Todos en el recreo llamando a Manasés: «Oye, Dios me hizo olvidar, vente a jugar con nosotros», o, «Dios me hizo olvidar, estás castigado», o peor: «Dios me hizo olvidar, nunca llegarás a nada en la vida».

José era un padre con un pasado que deseaba dejar atrás y proyectó en su hijo todo su dolor. Cuando era tan solo un niño fue menospreciado, rechazado, desterrado y, lo peor de todo, vendido como esclavo por sus hermanos mayores. Sí, ¡por sus propios hermanos mayores! Un buen amigo suele decir: «En todas las familias se cuecen habas», para decir que en todas las familias se esconden problemas. ¿Te suena esta historia? Es posible que nunca te hayan vendido como esclavo en el mercado del pueblo o en un centro comercial, pero probablemente sí sabes lo que es la traición. Las heridas más profundas llegan de la mano de aquellos a los que en otros tiempos amábamos o admirábamos: padres, hermanos, abuelos o amigos más cercanos.

Las cicatrices tienen el poder de recordarnos, constantemente, las sucias manos de quien debió cuidar de nosotros y no lo hizo, las palabras hirientes, la ausencia, las lágrimas de nuestra madre en la madrugada, o las mentiras de quienes decían ser nuestros amigos. Las cicatrices toman forma o color con el tiempo: en los días grises de nuestras

almas se tornan oscuras, y en ocasiones nos producen un dolor intenso que llega acompañado de emociones difíciles de manejar, como la venganza, la ira, el dolor, la amargura y, sobre todo, ese nauseabundo sentimiento de asco por el agresor. En esos días de tormenta emocional, las marcas en nuestro corazón nos recuerdan lo frágiles y vulnerables que realmente somos y sentimos miedo a recordar el daño que nos hicieron.

La marca en el alma de José era realmente profunda, su dolor se escondía en lo más recóndito de sus entrañas. «Dios me hizo olvidar», se recordaba cada vez que jugaba con su hijo; era el mejor nombre que podía escoger, el que le ayudaba a enterrar todo su pasado... o eso pensaba.

Pero, amigo, aunque intentemos escapar de nuestras heridas del pasado, ellas siempre nos encontrarán. Jesús nos recuerda que: «Aquí en el mundo tendrán muchas pruebas y tristezas».<sup>2</sup>

No podemos esconder para siempre nuestro dolor en la isla del Olvido. Nuestros miedos, inseguridades, decepciones, traiciones y heridas del alma, únicamente podrán ser ocultados durante un tiempo, pues tarde o temprano volverán a llamar a nuestra puerta.

Esa fue la experiencia de José. Su vida parecía ir viento en popa, sus hijos crecían como atractivos mozos, y la empresa en la que desempeñaba su trabajo como CEO prosperaba. Era más feliz que una oveja en el prado, su hermosa esposa le recibía cada tarde al llegar del trabajo con un apasionado beso, y su alma rebosaba de completa felicidad... hasta aquella tarde.

Siempre hay una «aquella tarde», una llamada, un encuentro inesperado, una mano que se posa en nuestro hombro, una voz que nos llama por nuestro nombre.

 [...] los diez hermanos mayores de José descendieron a Egipto a comprar grano; [...] llegaron a Egipto junto con otras personas para comprar alimento, porque el hambre también había llegado a Canaán.

Como José era gobernador de Egipto y estaba encargado de vender el grano a todas las personas, sus hermanos tuvieron que acudir a él. Cuando llegaron, se inclinaron delante de él, con el rostro en tierra. José reconoció a sus hermanos enseguida, pero fingió no conocerlos y les habló con dureza.

—Ustedes, ¿de dónde vienen? —les preguntó.

—De la tierra de Canaán —contestaron—. Venimos a comprar alimentos.

Aunque José reconoció a sus hermanos, ellos no lo reconocieron a él. Entonces recordó los sueños que había tenido acerca de ellos hacía muchos años atrás, y les dijo:

—¡Ustedes son espías! Han venido para ver lo vulnerable que se ha hecho nuestra tierra.

—¡No, mi señor! —exclamaron—. Sus siervos han venido simplemente a comprar alimento. Todos nosotros somos hermanos, miembros de la misma familia. ¡Somos hombres honrados, señor! ¡No somos espías!

—¡Sí, lo son! —insistió José—. Han venido para ver lo vulnerable que se ha hecho nuestra tierra [...].

Pero José insistió:

—Como dije, ¡ustedes son espías! [...] —Entonces José los metió en la cárcel por tres días.<sup>3</sup>

Las vísceras se retorcieron y un puño se recostó en la pared del estómago de José. Los orificios de su nariz inspiraban grandes cantidades de aire, mientras que por sus labios secos, grandes bocanadas de aliento salían disparadas como flechas encendidas. La ira recorría todo su cuerpo, en

su mente cavilaba cómo sería la venganza. «Veinte años», se repetía constantemente en voz baja. Su rostro rígido, las cejas fruncidas y una mirada perdida, hacían presagiar un final aterrador para aquellos que otro tiempo le entregaron a la esclavitud.

Hay un poder desgarrador en el resentimiento, en la falta de perdón. Cuando no perdonamos, muchas de nuestras emociones comienzan a alimentarse del dolor y de las heridas que nos infligieron. José no era capaz de pasar página, era imposible dejar a los culpables sin castigo, o eso pasaba por su cabeza.

Todos tenemos una fuerte demanda de justicia, Dios ha puesto en nuestros corazones un sentido de lo que es bueno o malo y es por esa razón que buscamos desesperadamente que se haga justicia cuando hemos sido dañados. Sin embargo, el grito del culpable no es justicia, sino misericordia.

Con los años he aprendido que un corazón herido tiende a herir a otros. Esa fue mi experiencia y quizás sea la tuya: relaciones rotas, un deseo desesperado de encontrar nuestro sitio, cambiamos constantemente buscando hallar algo que nos falta, nos irritamos con cualquier comentario que vaya en contra de lo que pensamos u opinamos. Pero tengo una buena noticia: esa demanda ha sido pagada, nuestra sed de justicia ha sido saciada. Jesús murió por cada uno de nuestros pecados, llevó en su cuerpo cada una de nuestras heridas, el inocente se hizo culpable por nosotros.

*Pues Dios hizo que Cristo, quien nunca pecó, fuera la ofrenda por nuestro pecado, para que nosotros pudiéramos estar en una relación correcta con Dios por medio de Cristo.<sup>4</sup>*

No somos inocentes, nosotros también hemos dañado a otros y en especial le hemos roto el corazón a Dios.

 *Sin embargo, fueron nuestras debilidades las que él cargó; fueron nuestros dolores los que lo agobiaron. Y pensamos que sus dificultades eran un castigo de Dios; ¡un castigo por sus propios pecados!*

*Pero él fue traspasado por nuestras rebeliones y aplastado por nuestros pecados. Fue golpeado para que nosotros estuviéramos en paz, fue azotado para que pudiéramos ser sanados. Todos nosotros nos hemos extraviado como ovejas; hemos dejado los caminos de Dios para seguir los nuestros. Sin embargo, el Señor puso sobre él los pecados de todos nosotros.<sup>5</sup>*

La gracia no es justa, no es barata y muchos menos es gratis. Alguien tuvo que pagar el alto precio por el castigo que merecíamos por las heridas que hemos infligido en otros y por las que otros nos han hecho. Ese alguien fue Jesús. Como diría el escritor Philip Yancey: «la gracia no cuesta nada a quienes la reciben, pero le cuesta todo al que la da».<sup>6</sup>

Gracias a él, podemos mirar confiadamente a la cruz, al lugar en donde los pecadores, los marginados, los que hieren y los que son heridos, recibimos la gracia y el perdón necesario para comenzar de nuevo. Es en esa preciosa cruz, en donde un culpable encuentra perdón y un inocente otorga gracia.

 *Nosotros sí merecemos el castigo, porque hemos sido muy malos; pero este hombre no ha hecho nada malo para merecerlo. Luego, le dijo a Jesús:*

*—Jesús, no te olvides de mí cuando comiences a reinar.*

*Jesús le dijo:*

*—Te aseguro que hoy estarás conmigo en el paraíso.<sup>7</sup>*

Amigo, ¿cuántos años, meses o días llevas a cuesta ese gran fardo llamado rencor? Con el tiempo, ese sentimiento te atará con fuerza y sin darte cuenta te aferrará a tu agresor.

Al igual que José, he tenido que enfrentarme a mis agresores, algunos de ellos dejaron heridas que todavía supuran en mi interior en los días oscuros de mi alma: traiciones, rechazos, menosprecios, palabras hirientes, abusos. Son marcas que nos recuerdan que seguimos unidos a nuestros agresores, pero ¿y si podemos elegir liberarnos de todas ellas? ¿Y si podemos desatarnos de las cadenas que nos unen a ellos? ¿Sería posible ser libres de una vez y por todas de esos sentimientos que nos producen dolor?