

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Libérate del temor» del autor Neil T. Anderson
Rich Miller.

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/liberate-del-temor>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



LIBÉRATE DEL TEMOR

**NEIL T. ANDERSON
Y RICH MILLER**



Unilit

Contenido

Prólogo	7
Introducción	11
1. Restaura los cimientos	30
2. La fortaleza del temor	51
3. El temor a la muerte	75
4. El temor al hombre	101
5. El temor al fracaso	125
6. El temor a Satanás	143
7. El temor a Dios	164
8. Rompe las fortalezas del temor	192
9. El trastorno de pánico	210
10. Echa todas tus ansiedades sobre Cristo	228
Apéndice A:	
Instrucciones para dirigir este estudio acerca de la liberación del temor	247
Apéndice B:	
Cómo establecer un ministerio de discipulado en consejería ..	249
Notas	254

Una nota de los Autores

Al relatar las historias y los testimonios verdaderos a lo largo del libro, cambiamos los nombres de modo que podamos proteger la identidad y privacidad de las personas.

A fin de facilitar la lectura, no nos distinguimos uno del otro en cuanto a nuestra autoría o experiencias. Preferimos usar «yo» o «nosotros» y no «yo (Rich)» o «yo (Neil)». La única excepción está en las ilustraciones que hacen referencia a nuestras familias.

Introducción

Tengo treinta y seis años. Desde que puedo recordar, el temor y la ansiedad me han plagado. Me crié en una familia abusiva y viví bajo la amenaza de un tratamiento aun peor si alguna vez lo contaba. En la esclavitud del temor, decidí no decírselo nunca a nadie.

Una noche, regresé a casa y encontré que todos se habían marchado. Me llené de temor y me escondí debajo de la cama. ¿Por qué no estaban en casa? ¿Habrán pensado que se lo dije a alguien? ¿Qué sucedería cuando regresaran? Nunca pude disfrutar de esas cosas sencillas que acompañan la niñez.

A cualquier parte que iba me seguían los temores y ansiedades. Temía tratar cualquier cosa en lo que creía que iba a fracasar, y los exámenes me espantaban. La ansiedad me causaba nudos en el estómago. Me convertí en una perfeccionista que tenía que lograr a toda costa mis objetivos.

Este patrón de temor continuó durante los años de adolescencia y mi vida como joven adulta. Dos veces traté de aceptar a Cristo, pero temía no ser lo suficiente buena. Temía el rechazo y el ridículo de los demás, así que trataba de mantener a todos felices. Ni siquiera el sueño me daba un respiro. Las pesadillas que sufría como resultado del abuso durante mi niñez continuaron hasta mis años de adulta.

Ahora soy madre y temo por mis hijos. ¿Soy buena madre? ¿Secuestrarán o lastimarán a mis hijos? Sé que esto me roba la vida que quiero vivir, pero no sé qué hacer. Siento que vivo dos vidas. Por fuera parezco ser una buena maestra, esposa, madre y miembro útil de la sociedad. En cambio, si la gente pudiera ver la condición de mi alma, solo notarían dolor, ansiedad y miedo. ¿Alguien puede ayudarme? ¿Me puedo ayudar a mí misma, o es eso todo lo que se supone que sea la vida?

El miedo original

No, la vida no se supone que sea así, y no lo fue desde el principio. «En el principio creó Dios los cielos y la tierra» (Génesis 1:1). El telescopio Hubble nos permite ver en parte la extravagancia de la creación, y ese vistazo va más allá de nuestra capacidad para comprender. Solo podemos maravillarnos cuando miramos el espacio. «Los cielos proclaman la gloria de Dios, y la expansión anuncia la obra de sus manos» (Salmo 19:1). Hay supernovas, agujeros negros, galaxias y estrellas tan grandes que si fuéramos a representarlas en una página impresa, en comparación, la tierra no sería más que un punto que ni pudiera verse.

Toda esta materia creada es finita, desprovista de vida y no se originó de materia ya en existencia. Por otra parte, el creador es vivo e infinito, la mente detrás del universo.

La tierra, y es posible que otros planetas, tiene vida orgánica en la forma de plantas, aves en el cielo, bestias en la tierra y peces en el mar. Tal vida está sujeta a la ley natural de la muerte. Las especies se perpetúan a través de semillas o procreando para la próxima generación antes de morir.

Con todo esto en su lugar: «Entonces el SEÑOR Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz el aliento de vida; y fue el hombre un ser viviente» (Génesis 2:7). Algo nuevo y diferente por completo se introdujo en el universo. Dios compartió su vida divina y eterna con Adán, a quien creó a su imagen y semejanza. Su alma estaba unida a Dios. Adán pudo haber comido del árbol de la vida y vivido para siempre, pero Dios le prohibió comer del árbol del conocimiento del bien y del mal. De hacerlo, ciertamente moriría (Génesis 2:17).

Ahora todos los descendientes de Adán y Eva están sujetos a la ley del pecado y de la muerte, puesto que todos nacemos muertos en nuestros delitos y pecados (Efesios 2:1). En otras palabras, todos nacemos vivos de manera física, pero muertos en lo espiritual. «Por tanto, tal como el pecado entró en el mundo por un hombre, y la muerte por el pecado, así también la muerte se extendió a todos los hombres, porque todos pecaron» (Romanos 5:12).

La consecuencia emocional inmediata de estar separado de Dios fue el miedo (Génesis 3:10). ¿Por qué Adán tuvo miedo? No había

nada en el huerto a qué temer. No tenía una enfermedad neurológica que necesitara medicamento. No existían fobias aprendidas que debieran desaprenderse ni patrones de la carne que crucificar. Solo hay una explicación para el miedo de Adán: estaba separado de Dios. No hay nada más aterrador que verse abandonado y solo por completo.

A través de la historia, la gente ha vivido atemorizada por la idea de la transitoriedad. El ser humano ha tomado medidas extremas para vencer su mortalidad. Las falsas religiones han formulado creencias fantásticas con el fin de dar esperanza para la vida después de la muerte. Los exploradores han buscado la mística Fuente de la Juventud. Los científicos han experimentado con drogas que detienen el proceso de envejecimiento. Algunos han acudido a la criogenia (una rama de la Física que lidia con temperaturas de frío extremo), a la espera de que les resuciten de su estado de congelación una vez que se encuentre la cura de la enfermedad que les causó la muerte. Los técnicos de Silicon Valley están tratando de subir sus conciencias a una computadora. La gente intenta aliviar sus temores diciendo que alguien está en un mejor lugar después de la muerte, cuando a menudo no hay base para afirmar tal cosa.

El miedo original existe en toda la humanidad, y solo hay un único antídoto. Cuando Adán se alejó de Dios, trajo la muerte, pues el pecado le separó de la fuente de vida. Dios, en su gran amor y misericordia, envió a Jesús a morir por nuestros pecados, pero también vino a hacer mucho más que eso (lee Romanos 5:8-11). Vino a darnos vida eterna, que no es igual a la vida temporal que define nuestra existencia física. «Por cuanto los hijos participan de carne y sangre, Él igualmente participó también de lo mismo, para anular mediante la muerte el poder de aquel que tenía el poder de la muerte, es decir, el diablo, y librar a los que por el temor a la muerte, estaban sujetos a esclavitud durante toda la vida» (Hebreos 2:14-15). Jesús, «nuestra vida» (Colosenses 3:4), vino a liberar a los cautivos.

Dios no canceló la ley del pecado y de la muerte. Él la venció con una ley mayor. «Por consiguiente, no hay ahora condenación para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne sino conforme al Espíritu. Porque la ley del Espíritu de vida

en Cristo Jesús te ha libertado de la ley del pecado y de la muerte» (Romanos 8:1-2). Algunos aspectos de la vida cristiana pueden parecer nebulosos, pues ahora vemos veladamente (1 Corintios 13:12), pero una cosa es clara por completo: «El que tiene al Hijo tiene la vida, y el que no tiene al Hijo de Dios, no tiene la vida» (1 Juan 5:12). Esta es la exhortación de Pablo: «Poneos a prueba para ver si estáis en la fe; examinaos a vosotros mismos. ¿O no os reconocéis a vosotros mismos de que Jesucristo está en vosotros, a menos de que en verdad no paséis la prueba?» (2 Corintios 13:5).

Los trastornos de ansiedad

Dios «nos libró de tan gran peligro de muerte y nos libraré, y en quien hemos puesto nuestra esperanza de que Él aún nos ha de librar» (2 Corintios 1:10). Nota que Él «nos libró» y «nos ha de librar». Para cada hijo de Dios, el mayor objeto de miedo se elimina si creemos en el evangelio, pero quedan otros objetos de temor mientras buscamos al Señor en este mundo caído. Todavía tenemos que resistir al diablo, vencer el patrón de nuestra carne y ser transformados por la renovación de nuestra mente (Romanos 12:2). Sin embargo, Dios nos libraré de temores, ansiedades, dudas y ataques de pánico a medida que maduramos en Cristo.

Los trastornos de ansiedad son las enfermedades mentales más comunes en Estados Unidos, y afectan a cuarenta millones de adultos mayores de dieciocho años. Más o menos la mitad de los que luchan con trastornos de ansiedad también lo hacen con la depresión, que es la segunda enfermedad mental más común¹. El mundo entero sufre de una epidemia de «tristeza» en una edad de ansiedad, pero solo la tercera parte de ellos reciben tratamiento en Estados Unidos². Las mujeres tienen el doble de las probabilidades que los hombres de sufrir de un trastorno de ansiedad generalizada (TAG), o trastorno de pánico, pero el trastorno de ansiedad social (TAS) afecta tanto a los hombres como a las mujeres por igual, y lo típico es que comience durante los primeros años de la adolescencia.

¿Cómo podemos echar sobre Cristo nuestras ansiedades como se nos aconseja en 1 Pedro 5:7? ¿Cómo el principio de la sabiduría

es el temor a Dios (Proverbios 9:10), y cómo el temor a Dios puede vencer todos los demás temores? ¿Qué es un ataque de pánico y cómo puede detenerse? El mandamiento más repetido en las Escrituras es «no temas», pero poco sirve si eso es todo lo que les decimos a quienes sufren de fobias. ¿Dónde puedes encontrar ayuda si eres víctima de un trastorno de ansiedad? ¿En el médico de cabecera? ¿El psicólogo? ¿El psiquiatra? ¿La internet? ¿El cura, el pastor, el rabino? ¿El cantinero? ¿Dios?

El Dr. Edmund Bourne es uno de los profesionales más fiables, y su objetivo es ayudar a los que sufren de trastornos de ansiedad. Es el autor de *Ansiedad y fobias: Libro de trabajo*³, ganador del Premio Literario Benjamín Franklin por Excelencia en la Psicología. El Dr. Bourne entró en este campo de estudio porque él mismo sufría de ansiedad. Cinco años después de la primera edición de su libro, su propio trastorno empeoró. Esto le hizo reevaluar su vida, y abordar el tratamiento. En 1998, publicó un nuevo libro titulado *Healing Fear* [Miedo de sanar]. En el prólogo, escribió:

La metáfora que dirige este libro es la «sanidad» como método para vencer la ansiedad, en contraste a la «tecnología aplicada». Creo que es importante introducir esta perspectiva al campo del tratamiento de la ansiedad, puesto que la mayoría de los libros de autoayuda disponibles (incluso mi primer libro) utilizan el método de la tecnología aplicada [...] No quiero restarle importancia a la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) y el método de tecnología aplicada. Este produce resultados positivos en muchos casos, y yo lo uso en mi práctica profesional a diario. En estos últimos años, sin embargo, pienso que la estrategia del comportamiento cognitivo ha llegado a su límite. La TCC y la medicina pueden producir resultados rápidos y son muy compatibles con la terapia corta, el ambiente de atención médica administrada en la profesión de salud mental actual. No obstante, cuando se le da seguimiento en

intervalos de uno a tres años, se han perdido algunas de las ganancias. Las recaídas ocurren con frecuencia, y los pacientes parecen volver a las mismas dificultades que precipitaron el trastorno de ansiedad original⁴.

En otras palabras: «Curan a la ligera el quebranto de mi pueblo, diciendo: “Paz, paz”, pero no hay paz» (Jeremías 6:14). Los comentarios del Dr. Bourne se parecen a los de Pablo en Colosenses 2:8: «Mirad que nadie os haga cautivos por medio de su filosofía y vanas sutilezas, según la tradición de los hombres, conforme a los principios elementales del mundo y no según Cristo».

El Dr. Bourne cree que «la ansiedad surge de un estado de desconexión»⁵. Estamos de acuerdo, y la desconexión principal es de Dios. No sabemos si el Dr. Bourne tiene el conocimiento salvador de nuestro Señor Jesucristo, pero en su propia búsqueda de respuestas llegó a la siguiente conclusión:

En mi propia experiencia, la espiritualidad ha llegado a ser importante, y creo que representará un papel cada vez más importante en la Psicología del futuro. La medicina holística, con su interés en la meditación, la oración y el papel de la sanidad espiritual en la recuperación de enfermedades serias, se convirtió en un movimiento convencional en la década de 1990. En un futuro no muy lejano, creo que podremos ver que la «psicología holística», al igual que la medicina holística, integre enfoques de tratamientos con base científica en modalidades alternativas más basadas en lo espiritual⁶.

Mientras que nos anima ver la transparencia en la manera de pensar de algunos terapeutas seculares, también nos preocupa que la espiritualidad implicada quizá no sea Cristocéntrica. La espiritualidad de la Nueva Era y las religiones orientales están más arraigadas en la educación secular que en el cristianismo histórico. La meditación bíblica representa un papel importante en la verdadera

espiritualidad, pero meditar a los pies de un gurú de la Nueva Era o cualquier maestro «divino» nos lleva a la esclavitud espiritual.

Seguros y a salvo

Nuestro objetivo es presentar una respuesta diferente por completo. Si la medicina ayuda a que nuestros cuerpos físicos funcionen de manera más eficaz, la recomendaremos. En cambio, nuestro enfoque principal estará en la obra completa de Cristo. Toda la creación gime mientras «nosotros mismos gemimos en nuestro interior, aguardando ansiosamente la adopción como hijos, la redención de nuestro cuerpo» (Romanos 8:23). Jesús dijo: «El tiempo se ha cumplido y el reino de Dios se ha acercado; arrepentíos y creed en el evangelio» (Marcos 1:15).

A fin de estar seguros y a salvo en los brazos de Jesús, Él tuvo que cumplir ciertas funciones críticas. En primer lugar, tuvo que quitar la barrera que nos separaba de Dios. Así que llevó sobre sí mismo nuestros pecados y los clavó en la cruz. En segundo lugar, resucitó para que podamos tener nueva vida «en Él». Por último, tuvo que destruir las obras de Satanás (1 Juan 3:8), quien se había convertido en el gobernante de este mundo. Fíjate cómo lo resume Pablo en Colosenses 2:13-15:

Cuando estabais muertos en vuestros delitos y en la incircuncisión de vuestra carne, os dio vida juntamente con Él, habiéndonos perdonado todos los delitos, habiendo cancelado el documento de deuda que consistía en decretos contra nosotros y que nos era adverso, y lo ha quitado de en medio, clavándolo en la cruz. Y habiendo despojado a los poderes y autoridades, hizo de ellos un espectáculo público, triunfando sobre ellos por medio de Él.

Jesús ha logrado todo lo que Dios necesitaba hacer para que nosotros podamos vivir y ser libres en Jesús. Ahora nos toca hacer nuestra parte, que es arrepentirnos y creer en el evangelio. El arrepentimiento elimina las barreras que nos impiden tener una

relación íntima con Dios, incluyendo la falsa dirección, el orgullo, la rebelión, el pecado habitual y la falta de perdón. La victoria sobre los trastornos de ansiedad es segura si conoces y crees la verdad, y tienes una relación adecuada con la fuente de vida eterna, la autoridad omnipotente del universo, el Señor Jesucristo.

Para ayudarte a lograr esto, incluimos *Los pasos hacia la libertad en Cristo* (Pasos), que se presentan en *Discipulado en consejería*⁷. En esencia, es un encuentro con Dios, el único que nos da el arrepentimiento y nos conduce al pleno conocimiento de la verdad que nos hace libres (2 Timoteo 2:24-26). Estos pasos se usan en todo el mundo para ayudar a los creyentes a resolver sus conflictos personales y espirituales a través del genuino arrepentimiento y fe en Dios.

Como hijos de Dios, no solo tenemos las palabras de Cristo, también tenemos la presencia misma de su vida dentro de nosotros. Lo que aprendimos antes de venir a Cristo debemos desaprenderlo mediante el arrepentimiento y la renovación de nuestra mente. Nadie puede arreglar tu pasado, pero por la gracia de Dios, puedes liberarte de él. Solo en Cristo tienes asegurada la victoria sobre tus pensamientos de ansiedad y temor. Solo en Él puedes depositar tus ansiedades y encontrar la paz que sobrepasa todo entendimiento (Filipenses 4:6-7). Solo en Cristo tienes autoridad sobre el dios de este mundo, como este testimonio (que le enviaron al pastor que ayudó a esta mujer a través de los Pasos) lo ilustra:

Por los pasados veinticinco años, he vivido de un brote de adrenalina a otro. Mi vida entera ha estado sujeta a temores paralizantes que parecen venir de todas partes y de ninguna parte. Temores que no tenían sentido para mí ni para cualquier otra persona. Invertí cuatro años de mi vida para obtener un diploma en Psicología, con la esperanza de que me ayudara a entender y conquistar esos temores. La Psicología solo perpetuó mis dudas e inseguridades. Seis años de consejería profesional me ofrecieron poca información y no cambiaron mi nivel de ansiedad.

Luego de dos hospitalizaciones, viajes a la sala de urgencias, varios electrocardiogramas, una visita al cirujano torácico y una serie de exámenes adicionales, mis ataques de pánico solo empeoraron. Cuando por fin vine a verle a usted, los ataques de pánico en su estado más avanzado se habían convertido en algo diario.

¡Han pasado tres semanas desde mi último ataque! He ido a los centros comerciales [y] a los servicios en la iglesia. [He] tocado durante el servicio completo, y hasta he podido quedarme sentada en la clase de la Escuela Dominical con paz en mi corazón. No había tenido idea de lo que significaba la libertad hasta ahora. Cuando vine a verle, mi esperanza era que la Verdad me hiciera libre, ¡pero ahora sé que lo hizo! Mis amistades me dicen que hasta mi voz es diferente, ¡y mi esposo piensa que soy más alta!

Cuando uno vive en un constante estado de ansiedad, gran parte de la vida te pasará de lado porque no puedes enfocarte de manera física, emocional y mental en nada excepto el temor que te traga. Casi no podía leer un versículo de la Escritura de una vez. Era como si alguien me lo arrancara de la mente tan pronto como entraba. La Escritura era como niebla para mí. Solo podía oír los versículos que hablaban de la muerte y el castigo. Tenía miedo de abrir mi Biblia. Estas últimas semanas, he pasado horas al día en la Palabra, y tiene sentido. La neblina se ha disipado. Ahora me maravillo de lo que puedo escuchar, ver, comprender y retener.

Antes de [leer su libro] *Rompiendo las cadenas*, no podía decir «Jesucristo» sin que el metabolismo se desquiciara. Podía referirme «al Señor» sin problemas, pero cada vez que decía: «Jesucristo», algo dentro de mí entraba en órbita. Ahora puedo decir el nombre de Jesucristo con paz y confianza...y lo hago con regularidad.

Resultados de las investigaciones

Se han hecho varios estudios exploratorios que han mostrado resultados prometedores en cuanto a la eficacia de *Los pasos hacia la libertad en Cristo*. Judith King, terapeuta cristiana, realizó tres estudios piloto en 1996. Estos se llevaron a cabo con participantes que asistieron a una de las conferencias «Vivir libre en Cristo» y que dirigieron a través de los Pasos al final de la conferencia.

El primero de esos tres estudios involucró a treinta participantes que respondieron un cuestionario de diez elementos antes de completar los Pasos. El cuestionario se aplicó de nuevo tres meses después de su participación. El propósito era evaluarlos en busca de niveles de depresión, ansiedad, conflicto interno, pensamientos atormentadores y conductas adictivas. El segundo estudio involucró a cincuenta y cinco participantes que respondieron un cuestionario de doce elementos antes de completar los Pasos, y después se les aplicó de nuevo tres meses después. El tercer estudio piloto involucró a veintiún participantes que también respondieron un cuestionario de doce elementos antes de recibir los Pasos y, una vez más, tres meses después. El siguiente cuadro ilustra el *porcentaje de mejora* para cada categoría.

	Primer estudio piloto	Segundo estudio piloto	Tercer estudio piloto
Depresión	64 %	47 %	52 %
Ansiedad	58 %	44 %	47 %
Conflicto interno	63 %	51 %	48 %
Pensamientos atormentadores	82 %	58 %	57 %
Conducta adictiva	52 %	43 %	39 %

La conferencia *Living Free in Christ* [«Vivir libre en Cristo»] ya está disponible como un plan de estudios titulado *Freedom in Christ* (Bethany House Publishers, 2017). Tiene una guía para el líder con todos los mensajes escritos, mediante los cuales los líderes pueden

enseñar por su cuenta, una guía para cada participante que incluye *Los pasos hacia la libertad en Cristo* y un DVD con diez mensajes presentados por el personal del Ministerio de Libertad en Cristo, en caso de que el líder prefiera impartir el curso de esa manera.

La investigación también la realizó la junta del *Ministry of Healing*, que tiene su sede en Tyler, Texas. El estudio que se completó allí se realizó en colaboración con un estudiante de doctorado en la Universidad Regent, bajo la supervisión del Dr. Fernando Garzón (que en la actualidad es profesor de *Liberty University* en el departamento de Psicología). Casi todas las personas que asisten a una conferencia de *Living Free in Christ* pueden trabajar a través del proceso de arrepentimiento por su cuenta utilizando los Pasos. Según nuestra experiencia, alrededor del quince por ciento no puede hacerlo debido a las dificultades en su pasado. Estos participantes de nuestras conferencias en Oklahoma City, OK, y Tyler, TX, recibieron una prueba previa antes de una sesión de los Pasos y una prueba posterior tres meses después, con los siguientes resultados (en *porcentaje de mejora*):

	Oklahoma City, OK	Tyler, TX
Depresión	44 %	52 %
Ansiedad	45 %	44 %
Temor	48 %	49 %
Ira	36 %	55 %
Pensamientos atormentadores	51 %	27 %
Hábitos negativos	48 %	43 %
Autoestima	52 %	40 %

Dónde comenzar

El apóstol Pablo escribió: «El Espíritu dice claramente que, en los últimos tiempos, algunos abandonarán la fe para seguir a inspiraciones engañosas y doctrinas diabólicas» (1 Timoteo 4:1, NVI®). Podemos decirte por experiencia personal (al igual que la de todo nuestro equipo) que esto está sucediendo ahora en todo el mundo.

Hemos ayudado a miles de personas que luchan con pensamientos blasfemos, condenatorios y engañosos que han probado ser una batalla espiritual para su mente. Al procesar los Pasos, pudieron deshacerse de esos pensamientos y experimentar una mente en paz. Ya sea que estés de acuerdo o no con este análisis, eso no cambia el hecho de que «no luchamos contra enemigos de carne y hueso, sino contra gobernadores malignos y autoridades del mundo invisible, contra fuerzas poderosas de este mundo tenebroso y contra espíritus malignos de los lugares celestiales» (Efesios 6:12, NTV).

Al final de cada capítulo, incluimos preguntas de estudio para la discusión en grupo. En los primeros siete capítulos encontrarás uno de los siete Pasos. Cada Paso comienza con una oración pidiéndole a Dios que te conceda el arrepentimiento que te lleve al conocimiento de la verdad que te hará libre. Creemos que Dios es el Admirable Consejero y el único que puede hacerlo.

Si estás procesando este libro en un grupo, ten la seguridad de que nadie debe avergonzarse y que no se requiere divulgación pública de alguien. Los Pasos son un encuentro con Dios, no de unos con otros. Si procesaste los Pasos antes, hazlo de nuevo. Muchos descubren que la segunda vez tiene un mayor impacto, porque están más informados acerca de lo que hacen y muchas veces vienen a la mente nuevos asuntos con los que deben lidiar. Llevar a cabo los Pasos es una limpieza de la casa espiritual que no puede hacerte daño, y lo mínimo que puedes hacer es prepararte para la Comunión. (Si eres líder de un grupo de estudio de este libro, ve el Apéndice A para algunas pautas). Aun así, por tu propio bien, no solo lee el libro; practica el libro.

Creemos que todo hijo de Dios puede ser libre de cualquier trastorno de ansiedad y puede aprender a vivir libre en Cristo. Creemos que hay una paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento que guardará tu corazón y tu mente en Cristo Jesús (Filipenses 4:7). «El SEÑOR tu Dios está en medio de ti, guerrero victorioso; se gozará en ti con alegría, en su amor guardará silencio, se regocijará por ti con cantos de júbilo» (Sofonías 3:17). Al leer y practicar este libro, no olvides las palabras de F.B. Meyer:

El Dios encarnado es el fin del temor; y el corazón que se da cuenta de que Él está en medio, que le presta atención a la seguridad de su presencia amorosa, permanece tranquilo en medio del sobresalto. «Ninguna arma forjada contra ti prosperará, y condenarás toda lengua que se levante contra ti en juicio». Solo ten paciencia y guarda silencio⁹.

Preguntas para la discusión

1. ¿Cuál es el temor primordial?
2. ¿Cuál es la diferencia entre la vida biológica y la vida eterna? ¿Cómo puede afectarte ahora entender esa diferencia?
3. ¿Cómo podemos vencer la ley del pecado y de la muerte?
4. Cuando piensas en el temor, ¿qué es lo primero que te viene a la mente? ¿Por qué?
5. Cuando piensas en la ansiedad, ¿qué es lo primero que te viene a la mente? ¿Por qué?
6. ¿Cuáles son los tres puntos básicos del evangelio?
7. ¿Qué incluye una respuesta holística a los trastornos de ansiedad?
8. ¿Por qué el temor a Dios es el principio de la sabiduría?
9. ¿Cómo puedes echar todas tus ansiedades en Cristo?
10. ¿Qué esperas obtener de este estudio?

Introducción a *Los pasos hacia la libertad en Cristo*

Dios creó a Adán y Eva a su imagen y semejanza. Estaban vivos de manera física y espiritual, y esto último significa que sus almas se encontraban en unión con Dios. Vivían en una relación de dependencia con su Padre celestial, y debían ejercer dominio sobre las aves del cielo, las bestias del campo y los peces del mar. Les aceptaron, estaban seguros y eran importantes.

Entonces, actuando sin tener en cuenta a Dios, optaron por desobedecerlo, y su decisión de pecar los separó de Él (lee Génesis 2:15—3:13). De inmediato, se sintieron temerosos, ansiosos, deprimidos e

inseguros. Debido a que Satanás engañó a Eva y a que Adán pecó, todos sus descendientes nacen vivos de manera física, pero muertos en lo espiritual (Efesios 2:1). Puesto que todos pecaron (Romanos 3:23), los que permanecen separados de Dios lucharán con los conflictos personales y espirituales. Satanás se convirtió en el poseedor rebelde de la autoridad y el dios de este mundo. Jesús se refirió a él como el gobernante de este mundo, y el apóstol Juan escribió que «todo el mundo yace bajo el poder del maligno» (1 Juan 5:19).

Jesús vino para deshacer las obras de Satanás (1 Juan 3:8, RV-60) y llevar sobre sí los pecados del mundo. Al morir por nuestros pecados, Jesús eliminó la barrera que existía entre Dios y los que creó a su imagen. La resurrección de Cristo trajo nueva vida a los que confían en Él.

El alma de cada creyente nacido de nuevo está una vez más en unión con Dios, y eso se comunica con mayor frecuencia en el Nuevo Testamento mediante las frases «en Cristo» o «en Él». El apóstol Pablo explicó que cualquier persona que está *en Cristo* es una nueva criatura (2 Corintios 5:17). El apóstol Juan escribió: «A todos los que le recibieron, les dio el derecho de llegar a ser hijos de Dios, es decir, a los que creen en su nombre» (Juan 1:12), y también escribió: «Mirad cuán gran amor nos ha otorgado el Padre, para que seamos llamados hijos de Dios; y eso somos» (1 Juan 3:1).

Ningún esfuerzo de tu parte puede salvarte, ni ninguna actividad religiosa, sin importar cuán bien intencionada sea. Somos salvos por la fe; es decir, por lo que elegimos creer. Todo lo que nos queda por hacer es confiar en la obra consumada de Cristo. «Por gracia habéis sido salvados por medio de la fe, y esto no de vosotros, sino que es don de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe» (Efesios 2:8-9). Si nunca has recibido a Cristo, puedes hacerlo ahora mismo. Dios conoce los pensamientos y las intenciones de tu corazón, por lo que todo lo que tienes que hacer es confiar solo en Él.

Puedes expresar tu decisión en oración de la siguiente manera:

Querido Padre celestial:

Gracias por enviar a Jesús a morir en la cruz por mis pecados. Reconozco que he pecado y que no puedo salvarme.

Creo que Jesús vino para darme vida, y por fe ahora decido recibirte como mi Señor y Salvador. Haz que el poder que mora en tu presencia me permita ser la persona que querías que fuera al crearme. Te ruego que me concedas el arrepentimiento que me lleve al conocimiento de la verdad, a fin de que pueda experimentar mi libertad en Cristo y ser transformado por la renovación de mi mente. Te lo pido en el precioso nombre de Jesús. Amén.

Seguridad de la salvación

Pablo escribió: «Si confiesas con tu boca a Jesús por Señor, y crees en tu corazón que Dios le resucitó de entre los muertos, serás salvo» (Romanos 10:9). ¿Crees que Dios el Padre resucitó a Jesús de entre los muertos? ¿Invitaste a Jesús para que sea tu Señor y Salvador? Entonces, eres un hijo de Dios, y nada puede separarte del amor de Cristo (Romanos 8:35-39). «El testimonio es este: que Dios nos ha dado vida eterna, y esa vida está en su Hijo. El que tiene al Hijo, tiene la vida; el que no tiene al Hijo de Dios, no tiene la vida» (1 Juan 5:11-12, NVI®). Tu Padre celestial envió a su Espíritu Santo para darle testimonio a tu espíritu de que eres un hijo de Dios (Romanos 8:16). «Fuisteis sellados *en Él* con el Espíritu Santo de la promesa» (Efesios 1:13, énfasis añadido). El Espíritu Santo te guiará a toda la verdad (Juan 16:13).

Cómo resolver conflictos personales y espirituales

Debido a que todos nacimos muertos (espiritualmente) en nuestros delitos y pecados (Efesios 2:1), no teníamos la presencia de Dios en nuestras vidas ni el conocimiento de sus caminos. Por consiguiente, todos aprendimos a vivir separados de Dios. Cuando nos convertimos en nuevas criaturas en Cristo, nuestras mentes no se renovaron al instante. Por eso es que Pablo escribió: «No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta» (Romanos 12:2, NVI®). Por eso es que los nuevos cristianos luchan con muchos de los mismos

viejos pensamientos y hábitos. Sus mentes se programaron para vivir separados de Dios, y esa es la característica principal de nuestra carne. Como nuevas criaturas en Cristo, ahora tenemos la mente de Cristo, y el Espíritu Santo nos guiará a toda verdad.

Experimentar tu libertad en Cristo y crecer en la gracia de Dios requiere arrepentimiento, lo que literalmente significa «un cambio de mentalidad». Dios permitirá ese proceso al someterte a Él y resistir al diablo (Santiago 4:7). *Los pasos hacia la libertad en Cristo* (Pasos) se diseñaron para ayudarte a hacer eso. Someterte a Dios es la cuestión fundamental. Él es el Admirable Consejero y el que concede el arrepentimiento que lleva al conocimiento de la verdad (2 Timoteo 2:24-26).

Los Pasos abarcan siete temas esenciales que influyen en tu relación con Dios. No experimentarás tu libertad en Cristo si buscas una guía falsa, crees mentiras, no perdonas a otros como te han perdonado, vives en rebelión, respondes con orgullo, no reconoces tu pecado y continúas con los pecados de tus antepasados. «El que encubre sus pecados no prosperará, mas el que los confiesa [renuncia a ellos] y los abandona hallará misericordia» (Proverbios 28:13). «Por lo cual, teniendo nosotros este ministerio según la misericordia que hemos recibido, no desmayamos. Antes bien renunciamos a lo oculto y vergonzoso, no andando con astucia, ni adulterando la palabra de Dios, sino por la manifestación de la verdad» (2 Corintios 4:1-2, RV-60).

A pesar de que Satanás está derrotado, aún gobierna este mundo a través de una jerarquía de demonios que tientan, acusan y engañan a quienes no se ponen la armadura de Dios, se mantienen firmes en su fe ni ponen «todo pensamiento en cautiverio a la obediencia de Cristo» (2 Corintios 10:5). Nuestro santuario es nuestra identidad y posición en Cristo, y tenemos toda la protección que necesitamos para vivir una vida victoriosa. En cambio, si no asumimos nuestra responsabilidad y le cedemos terreno a Satanás, sufriremos las consecuencias de nuestras actitudes y acciones pecaminosas. La buena noticia es que podemos arrepentirnos y reclamar todo lo que tenemos en Cristo, y eso es lo que te permitirán hacer los Pasos.

El proceso de los Pasos

La mejor manera de seguir los Pasos es procesarlos con un motivador capacitado. El libro *Discipulado en consejería* explica la teología y el proceso. Sin embargo, también puedes seguir los Pasos por tu cuenta. Cada paso se explica para que no tengas problemas para hacerlo. Si formas parte de un grupo de estudio, el líder presentará cada paso después de las preguntas de discusión y te pedirá que hagas la oración inicial en voz alta. El resto lo procesarás por tu cuenta.

Si experimentas alguna interferencia mental, solo pásala por alto y continúa. Los pensamientos como *Esto no va a dar resultado* o *No creo esto*, o los pensamientos blasfemos, condenatorios y acusadores, no tienen poder sobre ti a menos que los creas. Son solo pensamientos, y no son determinantes de ningún modo si se originan en ti mismo, en una fuente externa, o en Satanás y sus demonios.

Tales pensamientos no tienen poder sobre ti a menos que los creas. Se resolverán cuando te arrepientas por completo. La mente es el centro de control de tu vida, y no perderás el control si no pierdes el control de tu mente. La mejor manera de hacerlo, si es que sientes acoso mental, es contarlo. Exponer las mentiras a la luz rompe su poder.

El apóstol Pablo escribió que «Satanás se disfraza como ángel de luz» (2 Corintios 11:14). No es raro que algunas personas tengan pensamientos o escuchen voces que dicen ser amables, ofrecen compañía o indican que son de Dios. Incluso, pueden decir que Jesús es el Señor, pero no pueden expresar que Jesús es su Señor. Si tienes alguna duda sobre su origen, pídele con palabras a Dios que te muestre la verdadera naturaleza de tales espíritus guías. No quieres que te guíe ningún espíritu que no sea el Espíritu Santo.

Recuerda, eres un hijo de Dios y estás sentado con Cristo en los lugares celestiales (el reino espiritual). Eso significa que tienes la autoridad y el poder para hacer su voluntad. Los Pasos no te liberan. Jesús te libera, y experimentarás de manera progresiva

esa libertad al responderle a Él con fe y arrepentimiento. No te preocupes por cualquier interferencia demoníaca; la mayoría de las personas no experimentan ninguna. No marca ninguna diferencia si Satanás tiene un pequeño papel o uno mayor; el asunto fundamental es tu relación con Dios, y en eso debes enfocarte. Este es un ministerio de reconciliación. Una vez que se resuelven los problemas, Satanás no tiene derecho a permanecer. Completar con éxito este proceso de arrepentimiento no es un fin; es el comienzo del crecimiento. Sin embargo, a menos que se resuelva cualquier problema de pecado, el proceso de crecimiento se detendrá y tu vida cristiana permanecerá estancada.

Cómo romper las fortalezas mentales

En una hoja de papel aparte, escribe las falsas creencias y mentiras que surjan a medida que avanzas por los Pasos, en especial las que no son ciertas acerca de ti y de Dios. Cuando termines, para cada falsedad expuesta declara en voz alta: «Renuncio a la mentira de *lo que uno ha creído*, y declaro la verdad de que *lo que ahora uno decide creer es la verdad basada en la Palabra de Dios*». Quizá sea mejor que el motivador guarde esta lista para ti si es que otra persona te guía a través de los Pasos. Se recomienda de manera encarecida que repitas el proceso de renunciar a las mentiras y elegir la verdad durante cuarenta días, porque la renovación constante de nuestras mentes (Romanos 12:2, NVI®) nos transforma, y es muy fácil volver a los viejos patrones de la carne cuando te sientas tentado.

Preparación

El proceso de estos Pasos representará un papel importante en tu travesía de transformarte cada vez más como Jesús, a fin de que logres ser un discípulo fructífero. El propósito es estar firmemente arraigado en Cristo. No toma mucho tiempo establecer tu identidad y libertad en Cristo, pero no existe tal cosa como la madurez instantánea. Renovar tu mente y conformarte a la imagen de Dios es un proceso de por vida. Mi deseo es que Dios te bendiga con su

presencia mientras buscas hacer su voluntad. Una vez que experimentes tu libertad en Cristo, puedes ayudar a otros a experimentar el gozo de su salvación.

Ahora estás listo para comenzar los Pasos diciendo la oración y la declaración a continuación.

Oración

Querido Padre celestial:

Tú estás presente en esta habitación y en mi vida. Solo tú eres omnisciente, omnipotente y omnipresente, y te adoro solo a ti. Declaro que dependo de ti, porque separado de ti no puedo hacer nada. Decido creer tu Palabra, la cual enseña que toda autoridad en el cielo y en la tierra pertenece al Cristo resucitado, y al estar vivo en Cristo, tengo la autoridad de resistir al diablo cuando me someto a ti. Te pido que me llenes de tu Santo Espíritu y me guíes a toda verdad. Te pido tu total protección y dirección, mientras busco conocerte y hacer tu voluntad. Te lo ruego en el maravilloso nombre de Jesús. Amén.

Declaración

En el nombre del Señor Jesucristo y por su autoridad, les ordeno a Satanás y a todos los espíritus malignos que me liberen del yugo que tienen sobre mí, a fin de que pueda ser libre para conocer y tomar la decisión de hacer la voluntad de Dios. Como hijo de Dios, sentado en los lugares celestiales, declaro que se ate en mi presencia todo enemigo del Señor Jesucristo. Dios no me ha dado espíritu de temor, así que rechazo todos y cada uno de los espíritus de temor que condenan, acusan, blasfeman y engañan. Ni Satanás ni ninguno de sus demonios podrá ocasionarme dolor, y de ninguna manera pueden impedir que la voluntad de Dios se haga en mi vida hoy, porque pertenezco al Señor Jesucristo.