

---

Lunes 31 de Enero de 2022 | Matutina para Mujeres | Examíname

## Descripción



## Examíname

**“Señálame cualquier cosa en mí que te ofenda y guíame por el camino de la vida eterna” (Sal. 139:24, NTV).**

Ayer hablaba con un amigo y me dijo: “Siento culpa todo el tiempo, por si acaso. Ando con culpa siempre, como en piloto automático”. Él no me hablaba de sentir verdadero remordimiento o arrepentimiento por un error o un pecado cometido; no. Él se refería a vivir permanentemente bajo un estado de condenación interna, con una sensación de continuo ataque por una conciencia hiperactiva. No cabe duda de que el verdadero arrepentimiento nos libera. La culpa falsa, por otro lado, es una celda. Y aunque tenemos la puerta abierta, no salimos porque creemos que merecemos estar ahí. En *The Guilt Book* [El libro de la culpa], el psicólogo cristiano Rob Waller escribe acerca de los prisioneros de la culpa falsa: “Muy pocas veces he encontrado una correlación entre la gravedad de sus pecados reales y el estado debilitante de sus conciencias. De hecho, pareciera que aquellos que luchan más con la culpa a menudo son los que menos razones tienen para sentirse culpables”.

La culpa falsa hace que pidamos perdón por el mismo pecado setecientas veces, o que nos sintamos responsables de cosas que están fuera de nuestro control. Nos roba la identidad de hijas de Dios (o la suspende hasta que “seamos mejores”). Nos aleja de Dios y nos llena de preocupación y miedo. Básicamente, lo que estoy diciendo es que la culpa falsa es un enemigo de Dios. ¡Debemos combatirla! Es importante comprender que sentirse culpable no es lo mismo que ser culpable. Aunque a veces los sentimientos de culpa y la culpabilidad se superponen, no siempre sucede así. Podemos sentirnos culpables porque alguien nos manipula, o porque tenemos expectativas irreales en cuanto a nuestra capacidad como madres o profesionales (“Yo nunca debería...”, “Yo siempre tengo que...”).

Cuando te sientas tapada por un alud de culpa, acércate a Dios y pídele que te examine: “Señálame cualquier cosa en mí que te ofenda y guíame por el camino de la vida eterna” (Sal. 139:24, NTV). Muchas veces tenemos miedo de orar así porque creemos que recibiremos un juicio condenatorio. ¡Pero esta es una mentira del enemigo! Si realmente hay culpa en nosotras, Dios nos perdonará y absolverá completamente. Si no la hay, Dios nos guiará por el camino de la vida eterna y nos liberará del peso de una culpa innecesaria. Si no logras distinguir la voz de Dios, conversa con un cristiano maduro que viva en la gracia y que pueda ayudarte a comprender si la culpa que sientes tiene algún fundamento real o no.

**Examina mi corazón, Señor. Libérame de sentimientos de culpa infundados que se interponen entre tú y yo. Como vivo bajo la autoridad de Cristo Jesús, ¡soy libre de toda condenación!**