

LA BOLA DE GOMAS ELÁSTICAS



ENCONTRANDO LA LIBERTAD A TRAVÉS
DE LA EXPIACIÓN DE JESUCRISTO

RON HOWARD



COMO OBISPO DE UN BARRIO DE JÓVENES ADULTOS SOLTEROS, PASÉ AÑOS VIENDO LO QUE PASA CUANDO LA GENTE DEJA DE CARGAR CON LO QUE NUNCA DEBIÓ CARGAR. HE VISTO CÓMO SE DISIPA LA VERGÜENZA. HE VISTO CÓMO SE DISUELVE LA IRA. HE VISTO CÓMO LOS ROSTROS QUE ANTES ESTABAN APESADUMBRADOS VUELVEN A ILUMINARSE. ESTE LIBRO EXISTE PORQUE HE VISTO LO QUE LA EXPIACIÓN DE JESUCRISTO REALMENTE HACE EN ESOS MOMENTOS TRANQUILOS DE RENDIRSE A ÉL.

NADIE SE PROPONE HACER LA BOLA DE GOMAS ELASTICAS. ÉSTA NO EMPIEZA DE MANERA ESTRUENDOSA EMPIEZA CON ALGO MUCHO MÁS SILENCIOSO. UNA SOLA PALABRA DICHA CON ENOJO. UN SOLO MOMENTO DE VERGÜENZA.

YA SEA QUE HAYAMOS PECADO O QUE NOS HAYAN HECHO DAÑO, EL SIGUIENTE PASO SUELE SER EL MISMO: INTENTAMOS MANEJARLO POR NUESTRA CUENTA. Y AHÍ ES DONDE SE FORMA LA GOMA ELÁSTICA.

UNA SE VUELVE DOS. DOS SE VUELVEN DIEZ. DIEZ SE VUELVEN UNA BOLA.

APRENDE A ENTREGAR ESTA BOLA AL SALVADOR.

\$9.95 USD

Rubber Band
PUBLISHING



LA BOLA DE GOMAS ELÁSTICAS

ENCONTRANDO LA **LIBERTAD** A
TRAVÉS DE LA EXPIACIÓN DE
JESUCRISTO

RON HOWARD

Rubber Band
— PUBLISHING —

La Bola de Gomas Elásticas: Encontrando la Libertad a Través de la Expiación
de Jesucristo

Copyright © 2026 por Ron Howard

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, distribuirse ni transmitirse de forma alguna ni por ningún medio sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos de autor, salvo en los casos permitidos por la Ley de Derechos de Autor de los Estados Unidos de 1976.

No podrá almacenarse ninguna parte de esta obra en sistemas de recuperación de información ni reproducirse por medios electrónicos, mecánicos, fotográficos o de cualquier otra índole sin el permiso previo y por escrito del autor, excepto en el caso de breves citas utilizadas en reseñas o comentarios críticos, siempre que se mencione el título de la obra, el autor y el ISBN correspondiente.

Para información o comentarios, comuníquese con el autor en:

therubberbandballbook@gmail.com

Impreso por:
Y Mountain Press

Visite nuestro sitio web para descargar gratuitamente la versión en PDF de este libro y escuchar la grabación en audio:

therubberbandball.com

Diseño de portada: Ron Howard
Diseño interior: Francine Platt, Eden Graphics, Inc.

ISBN edición de bolsillo (color): 978-1-611662-58-0
ISBN edición de bolsillo (blanco y negro): 979-8-89454-129-7

Número de control de la Biblioteca del Congreso: 2026909089

Impreso en los Estados Unidos de América

Primera edición

DEDICATORIA

A todos los hijos e hijas de Dios que han cargado
con más de lo que les correspondía llevar.

A quienes creyeron que ser fuertes significaba
guardar silencio.

A quienes llegaron a pensar que el dolor era un
castigo.

A quienes sufrieron en silencio.

Y a mi compañera eterna, cuya devoción
constante, fe serena y fortaleza silenciosa me han
recordado, una y otra vez, quién soy realmente.

NOTA DEL AUTOR

SI ME HUBIERAS CONOCIDO DE NIÑO, jamás habrías imaginado que algún día escribiría un libro.

El inglés era la materia que más me costaba. Tenía más energía que capacidad de concentración. Hoy probablemente me diagnosticarían con TDAH, pero en aquella época simplemente decían: «*Ron tiene la capacidad de atención de un mosquito*».

Mis materias favoritas eran el almuerzo y el recreo.

Así que, cuando surgió por primera vez la idea de escribir este libro, la descarté de inmediato.

Pero la idea volvió a aparecer.

Y luego otra vez.

No soy un escritor profesional.

Soy un narrador de historias.

Y durante años he observado lo que sucede cuando las personas dejan de cargar con aquello que nunca debieron llevar sobre sus hombros.

He visto cómo la vergüenza pierde su poder.

He visto cómo la ira se desvanece.

He visto cómo rostros antes abatidos vuelven a llenarse de luz.

Este libro existe porque he sido testigo de lo que la expiación de Jesucristo puede hacer realmente, no en teoría, sino en salas de estar, en oficinas de obispos y en esos momentos silenciosos de rendición ante Dios.

Si llevas una carga sobre tus hombros, deseo que encuentres la sanación.

Mientras lees este libro, ten cerca un cuaderno para anotar lo que yo llamo tus «gomas elásticas». A medida que avances, comenzarás a aprender el proceso para liberarte de ellas.

CAPÍTULO 1

NADIE SE PROPONE HACER UNA BOLA DE GOMAS ELÁSTICAS

NO COMIENZA con una rebelión.

No comienza con un desafío abierto.

Comienza con algo mucho más sutil.

Comienza con la influencia.

En el Jardín del Edén, antes de que Adán y Eva intentaran ocultar su desnudez de Dios, hubo tentación.

La serpiente se acercó a Eva con sugerencias, distorsiones y medias verdades.

No la obligó.

La sedujo.

Puso en duda lo que Dios había dicho:

«¿Conque Dios os ha dicho...?».

Así es como funciona la tentación.

Introduce la duda.

Distorsiona la verdad.

Minimiza las consecuencias.

A veces la tentación llega a través de nuestros pensamientos.

A veces llega a través de nuestro entorno.

Y otras veces, a través de otras personas.

Nadie se despierta una mañana con el deseo de construir una banda elástica

A veces se forma porque alguien nos convenció, nos presionó, nos manipuló, nos maltrató o actuó injustamente con nosotros.

Satanás tienta. Las personas hacen mal uso de su libre albedrío. Y, de pronto, nos encontramos en situaciones en las que nunca quisimos estar.

Después de que Adán y Eva comieran del fruto, las Escrituras dicen:

«Entonces fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos; y cosieron hojas de higuera y se hicieron delantales»
(Génesis 3:7).

Observa la secuencia:

Tentación.

Elección.

Consecuencia.

Ocultamiento.

Se sintieron expuestos.

Vulnerables.

Avergonzados.

Y, en lugar de volverse inmediatamente hacia Dios, intentaron resolverlo por sí mismos.

Cosieron hojas de higuera.

Esa fue la primera cobertura que fabricaron con sus propias manos.

El primer *«yo puedo encargarme de esto»*.

La primera goma elástica.

Pero hay algo importante que debes recordar: no todas las gomas elásticas provienen de tus propios pecados.

Algunas surgen de lo que otros te hicieron.

Eva fue tentada.

Adán eligió.

Ambos se sintieron expuestos.

A veces fuiste tentado.

A veces fuiste persuadido.

A veces te hirieron.

Y a veces te hicieron algo que nunca elegiste.

Las gomas elásticas se forman en todas esas circunstancias.

Porque, ya sea que hayamos pecado o que hayamos sido heridos por el pecado de otros, el siguiente paso suele ser el mismo:

Nos cubrimos.

Nos escondemos.

Lo interiorizamos.

Cargamos con ello.

Revivimos una y otra vez lo ocurrido.

Nos decimos:

«Debí haberlo sabido».

«Debí haberlo evitado».

«No puedo contárselo a nadie».

«Lo resolveré por mi cuenta».

Y así comienza la bola de gomas elásticas.

La obra de Satanás no termina con la tentación.

Si no puede atraparte en el acto, intentará atraparte en la vergüenza.

Si no puede destruirte en el momento, procurará mantenerte atado al recuerdo.

Así es como se multiplican las gomas elásticas.

Cristo vino a romper esas ataduras en ambos casos.

No vino solamente por el pecador.

También vino por los heridos.

Alma 7:11 enseña que Él tomó sobre sí:

«Dolores, aflicciones y tentaciones de toda clase».

Tentaciones.

Dolores.

Aflicciones.

Ya sea que hayas sido tentado, herido, avergonzado o que estés arrepentido, el patrón suele ser el mismo:

Intentamos cargar con todo solos.

Y es allí donde se forma la goma elástica.

Una se convierte en dos.

Dos se convierten en diez.

Y diez terminan convirtiéndose en una bola.

Cuantas más gomas elásticas intentamos ocultar, más grande se vuelve la bola.

Y cuanto más grande se vuelve la bola, más nos afecta a nosotros y a quienes nos rodean.



DÓNDE COMENZÓ LA MÍA

Mi bola de gomas elásticas comenzó cuando era un joven esposo con más determinación que sensatez.

Estábamos esperando una niña.

Había cuentas que pagar.

No había terminado la universidad.

Me levantaba a las cuatro de la mañana para ir a mover las mangueras de riego en los campos de papa.

Si nunca has caminado sobre tierra húmeda antes del amanecer, déjame describírtelo: la tierra se te pega a las botas.

Las tuberías de metal se sienten más frías que el aire. Las manos duelen antes de que el día siquiera comience.

Luego llevaba a mi esposa embarazada a la casa de su madre y la dejaba allí. Más tarde, ella caminaba media milla hasta el preescolar, donde ganaba un dólar por hora durante ocho horas.

Después iba a la universidad, a la ISU.

Luego a la fábrica de queso, donde el olor se te metía en la ropa y te acompañaba a casa sin importar cuántas veces la lavaras.

Después trabajaba en la gasolinera.

Luego hacía trabajos de mantenimiento en el Roadside Inn. Y los fines de semana, tocaba en una banda.

No estaba amargado.

Tenía hambre.

Hambre de mantener a mi familia.

Hambre de salir adelante. Hambre de demostrar que podía construir algo significativo.

Un día, mientras trabajaba en mantenimiento, ayudé a un hombre a llevar cajas a una sala de reuniones del hotel.

Vendía enciclopedias World Book.

Le pregunté si realmente ganaba dinero haciendo eso.

Sacó su W-2, que mostraba 123,000 dólares.

Esto fue a principios de los años 70. La gasolina costaba 25 centavos el galón.

Con ese mismo dinero, podías comprar una entrada de cine, un refresco y palomitas.

Esa cifra me golpeó en el pecho.

«Eso es un trabajo de verdad», pensé.

Cuando le dije a mi madre que iba a vender enciclopedias de puerta en puerta, ella me respondió con amabilidad:

«Bueno, tal vez algún día consigas un trabajo de verdad».

No fue su intención herirme.

Pero me marcó.

Y dentro de mí algo se encendió:

«Te lo demostraré».

Esa frase me impulsó durante años.

Generó ganas.

Generó ambición.

Pero también generó algo más: una liga atada alrededor de la identidad.

Cristo dijo una vez:

«Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar» (Mateo 11:28).

Fíjate en el orden: primero venir, luego descansar.

El orgullo invierte ese orden: primero demostrar, luego descansar.

Así es como comienza la bola.

RESPONSABILIDAD

Es importante entenderlo con claridad: reconocer la influencia no elimina la responsabilidad.

La influencia es real, pero la acción y el libre albedrío sigue siendo nuestro.

Satanás tienta.

Otros pueden ejercer presión.

Las circunstancias pueden ser injustas.

Pero seguimos eligiendo.

A veces hemos elegido mal.

A veces nos hemos quedado callados cuando debimos hablar.

A veces hemos ido más lejos de lo que pretendíamos.

Y a veces simplemente hemos sido heridos por las decisiones de otros.

El propósito de reconocer la influencia no es culpar a otros.

Es entender cómo se formó la goma elástica.

Porque hasta que no entiendes cómo se formó, no sabes cómo soltarla.

Cristo no excusa el pecado. Lo redime.

No minimiza el dolor. Lo sana.

Ambas cosas requieren honestidad.

CAPÍTULO 2

¿SABES QUIÉN ERES?

POCO DESPUÉS de que me ascendieran a gerente de división, ocurrió algo que me marcó más profundamente que cualquier capacitación en ventas.

El gerente de la zona oeste, un vicepresidente sénior a cargo de miles de gerentes de división, iba a pasar un día trabajando conmigo. De entre todos los gerentes del oeste de Estados Unidos, me había elegido a mí.

Yo era joven.

Ambicioso.

Y, si soy honesto, estaba orgulloso de haber sido seleccionado.

Habíamos quedado en encontrarnos en un pequeño restaurante en Pocatello, Idaho.

Cuando llegué, él ya estaba sentado en la barra del restaurante conversando con un hombre a su lado. No quise interrumpir, así que me senté en silencio y escuché.

El hombre a su lado trabajaba en una acería. Describía su labor con detalle.

Él supervisaba a treinta hombres.

Tenía grandes responsabilidades.

Ganaba 25,000 dólares al año.

En aquella época, era una suma respetable.

No solo compartía información; estaba afirmando su importancia.

Entonces le hizo una pregunta al gerente de zona:

«¿A qué te dedicas?».

Recuerdo haber pensado: *“Ay no... acabas de hacer la pregunta equivocada”*.

Porque el hombre a mi lado no era un vendedor cualquiera; supervisaba toda la región oeste de Estados Unidos.

Ganaba más de 250,000 dólares.

Tenía una influencia y una autoridad que la mayoría de las personas nunca llega a ver.

Me preparé para una respuesta sutil, pero contundente.

Sin embargo, él simplemente sonrió y dijo:

«Vendo enciclopedias World Book».

El trabajador de la acería parpadeó.

«¿Se gana dinero con eso?».

El gerente de zona asintió con calma:

«Me ha ido muy bien. Me ha dado una buena vida».

Eso fue todo.

Sin títulos.

Sin jerarquías.

Sin comparaciones.

Solo una confianza serena.

El hombre dijo que debía regresar al trabajo. «Esos treinta hombres no se van a supervisar solos». Y se marchó.

Cuando se fue, me incliné de inmediato y le dije:

«¿Por qué no le dijiste quién eres? ¡Estás a cargo de todo el oeste de Estados Unidos! Probablemente ganas diez veces más que él. ¿Por qué no se lo dijiste?».

Él me miró fijamente y dijo algo que nunca he olvidado:

«Yo sé quién soy. No necesito demostrárselo a nadie».

Hizo una pausa.

«¿Tú sabes quién eres?».

Sentí como si alguien hubiera presionado un dedo directamente en mi pecho.

Porque, si soy honesto, no lo sabía del todo.

Todavía estaba tratando de demostrarlo.

Se lo demostraba a mi madre.

Se lo demostraba a mis antiguos maestros, a mis vecinos, incluso a mí mismo.

Cada ascenso se sentía como validación.

Cada clasificación en los concursos se sentía como identidad.

Cada victoria era como oxígeno.

Y cada retroceso se sentía como asfixia.

Esa es una forma peligrosa de vivir.

Porque cuando la identidad sube y baja con el rendimiento, la paz se vuelve temporal.

Romanos 8:16 enseña:

«El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu de que somos hijos de Dios».

Esa identidad no fluctúa con los números.

No se derrumba con un mal trimestre.

No se infla con los aplausos.

Se fundamenta en un pacto.

Pero en esa etapa de mi vida, todavía vivía desde el rendimiento.

Y la bola de gomas elásticas seguía creciendo.

CAPÍTULO 3

CERO

ESA MISMA SEMANA, el gerente de zona y yo visitamos tres áreas donde lanzamos una de las campañas de ventas más importantes del año: la venta de los modelos del año anterior.

Era una campaña a gran escala.

Reuniones de lanzamiento en Boise.

Pocatello.

Idaho Falls.

El ambiente estaba cargado de entusiasmo.

Él permaneció a mi lado mientras compartía la visión. Me sentía seguro. Respaldado. Listo.

Entonces llegaron los resultados del primer día.

Utah, bajo la dirección de un buen amigo mío, ya había vendido 100 juegos.

¿Idaho?

Cero.

Llegó el informe del segundo día.

Utah seguía avanzando con fuerza.

¿Idaho?

Cero.

Las cifras, por sí solas, son neutrales.

Lo que no es neutral es la interpretación que hacemos de ellas.

Esa tarde tenía una cita en Rigby, Idaho, con un maestro de escuela para enseñarle a vender las enciclopedias World Book.

Pero en lugar de dirigirme directamente hacia allá, me desvié y me detuve en el estacionamiento de un Walmart en Idaho Falls.

Me quedé sentado en el automóvil.

Y lloré.

No por las cifras.

Sino por lo que me estaba diciendo a mí mismo acerca de ellas.

«¿Qué clase de líder soy?»

«Soy el gerente de división más joven de la empresa».

«El gerente de zona acaba de pasar varios días conmigo».

«Y no hemos vendido nada».

El desánimo no grita.

Susurra.

«Quizás no estás hecho para esto».

«Quizás te ascendieron demasiado pronto».

«Quizás has llegado a tu límite».

Pensé seriamente en regresar a casa.

Nadie se habría enterado.

Pero yo sí lo habría sabido.

Gálatas 6:9 dice:

«No nos cansemos de hacer el bien, porque a su tiempo cosecharemos, si no desmayamos».

Si no desmayamos.

Ahí está la decisión.

El desánimo parece un sentimiento.

Pero solo adquiere poder cuando se convierte en una decisión.

Me sequé las lágrimas.

Encendí el motor.

Y conduje hacia Rigby.

Tomé las carreteras secundarias y avancé despacio.

En el camino vi una casa con juguetes en el patio.

Años antes, alguien me había dicho:

«Los juguetes significan niños. Los niños significan educación».

Estuve a punto de seguir de largo.

Pero me detuve.

Llamé a la puerta.

Cuando la mujer respondió, le dije sin mucho entusiasmo:

«Estoy vendiendo enciclopedias World Book. No creo que le interesen...».

Ya había comenzado a darme la vuelta para irme.

«Espere», dijo ella. «Sí me interesan».

Su hija se había enfermado recientemente y tendría que permanecer en casa durante un mes.

«¿Cuándo puede entregármelas?», preguntó.

Entré en la casa.

Hice la presentación.

Vendí una colección completa.

Luego seguí por la calle y me detuve en otra casa.

Esta pertenecía a una mujer tenía una pequeña peluquería en el sótano.

Le vendí una colección a ella y otra a la clienta que estaba atendiendo.

Tres colecciones en menos de una hora.

El *momentum* cambió.

Pero, más importante aún, cambió mi perspectiva.

Tomé el teléfono.

«Han estado comprando como locos en Utah», le dije a mi equipo. «Pues adivinen qué. Hoy también han empezado a comprar aquí. Acabo de vender tres colecciones en una hora. Si quieren llegar a los clientes antes que los demás, más vale que se pongan en marcha».

Al final de la campaña, nuestra división terminó en primer lugar en toda la empresa.

En primer lugar.

Y todavía me estremezco al pensar lo cerca que estuve de rendirme en aquel estacionamiento.

Una sola decisión marcó la diferencia entre rendirme y seguir adelante.

Una sola goma elástica de desánimo estuvo a punto de cambiar el rumbo de toda mi vida.

CAPÍTULO 4

LA COMPARACIÓN ES UNA GOMA ELÁSTICA

CUANDO UTAH reportó cien ventas e Idaho reportó cero, el problema no eran los números.

El problema era la comparación.

La comparación es una de las formas más rápidas de empezar a construir una bola de gomas elásticas.

Al principio parece inofensiva.

Incluso puede parecer motivadora.

Pero, sin que te des cuenta, termina envolviendo tu identidad alrededor de los resultados de otras personas.

Cuando estaba sentado en aquel estacionamiento de Walmart, no solo estaba mirando un informe.

Me estaba comparando con otro gerente de división.

Y, en mi mente, estaba perdiendo.

La comparación distorsiona la perspectiva.

Como enseña Santiago 3:16:

«Porque donde hay envidia y contienda, allí hay confusión y toda obra perversa».

La comparación genera confusión.

La confusión produce inseguridad.

Y la inseguridad tensa las gomas elásticas.

Cuando te comparas, comienzas a interpretar la realidad de esta manera:

«Ellos van adelante. Yo me estoy quedando atrás».

«Ellos son mejores. Yo valgo menos».

«Ellos están triunfando. Yo estoy fracasando».

Pero el cielo no te mide en comparación con tu prójimo.

Cuando Samuel fue a ungir a un rey, vio a Eliab y pensó que era el elegido.

Pero el Señor lo corrigió:

«Porque Jehová no mira lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, pero Jehová mira el corazón» (1 Samuel 16:7).

Dios mide la fidelidad.

Nosotros medimos el rendimiento.

Esa diferencia, por sí sola, puede crear toda una bola de gomas elásticas.

Pero la comparación tiene otra cara.

A veces alimenta el orgullo.

«Les demostraré de lo que soy capaz».

«Los voy a superar».

«Voy a vencerlos».

Ese tipo de motivación puede producir resultados.

Pero no puede producir paz.

Cuando tu identidad depende de superar a los demás, siempre vivirás en terreno inestable.

Porque siempre habrá alguien más inteligente.

Alguien más talentoso.

Alguien con más recursos.

Alguien que logre más que tú.

La verdadera identidad está anclada en el pacto.

Romanos 8:16 no dice: «El Espíritu da testimonio de que estás superando a tus compañeros».

Dice que somos hijos de Dios.

Esa identidad no fluctúa.

No compite.

LA COMPARACIÓN ES UNA GOMA ELÁSTICA

No entra en pánico.

Cuando comprendes esa verdad, la comparación pierde su poder.

Y la goma elástica comienza a aflojarse.

CAPÍTULO 5

EL DESÁNIMO ES UNA DECISIÓN

A MENUDO, el desánimo parece inevitable.

Parece razonable.

Incluso justificado.

Pero se vuelve peligroso cuando deja de ser un sentimiento y se convierte en una convicción.

Sentado en aquel estacionamiento, me enfrentaba a dos pensamientos.

El primero:

Utah tenía 100 ventas. Idaho tenía cero.

El segundo:

Yo era un fracaso.

El primer pensamiento era un hecho.

El segundo era una interpretación.

Y el desánimo siempre se alimenta de la interpretación.

Te susurra:

«Esto nunca va a cambiar».

«No eres capaz».

«Será mejor que te rindas».

Pero ninguna de esas afirmaciones es un hecho.

Son predicciones impulsadas por el miedo.

Elías hizo descender fuego del cielo.

Fue testigo de milagros extraordinarios.

Sin embargo, una sola amenaza de Jezabel bastó para que huyera al desierto y le pidiera a Dios que le quitara la vida.

Una sola amenaza borró de su mente una montaña de milagros.

Dios no lo avergonzó por sentirse así.

Pero tampoco confirmó su desánimo.

Lo fortaleció.

Lo alimentó.

Y lo envió de regreso.

El desánimo es real.

Pero no tiene la última palabra.

Solo adquiere poder cuando decidimos creerle.

Gálatas 6:9 termina con cuatro palabras decisivas:

«*Si no desmayamos*».

No desmayar es una decisión.

Quizás no puedas controlar los resultados.

Pero sí puedes decidir no rendirte.

Puedes elegir dar un paso más.

Cuando decidí llamar a la puerta de aquella casa con juguetes en el patio, no tenía ninguna garantía de que haría una venta.

Simplemente estaba eligiendo actuar con fe en lugar de dejarme llevar por mis emociones.

Y la venta llegó después de la decisión.

Muchas de las bendiciones de la vida llegan después de una decisión, no después de un sentimiento.

Si aquella tarde hubiera dado media vuelta y hubiera regresado a casa, probablemente habría sentido alivio.

Pero también habría comenzado a construir una bola de gomas elásticas hecha de arrepentimiento.

El desánimo dice:

«Detente».

La fe dice:

EL DESÁNIMO ES UNA DECISIÓN

«Toca una puerta más».

CAPÍTULO 6

EL EJECUTIVO QUE CASI ME DESTRUYE

Si la comparación y el desánimo tensan las gomas elásticas poco a poco, la humillación y la injusticia las tensan de golpe.

Para ese momento de mi carrera, ya había trasladado a mi familia a otro estado.

Habíamos comprado una casa en Michigan.

Trabajaba los siete días de la semana.

Ya no era solo un trabajo.

Era mi identidad.

Entonces llegó un evento corporativo en Florida.

Reuniones durante el día.

Reconocimientos.

Y después, un crucero.

Mi esposa me acompañó.

Me sentía orgulloso de tenerla allí.

Ella había soportado las madrugadas, las largas jornadas y todas las exigencias que ese trabajo implicaba.

Se había ganado ese viaje tanto como yo.

Una mañana me informaron que el ejecutivo sénior de nuestra región quería reunirse conmigo para desayunar.

Cuando llegamos al restaurante, él ya estaba sentado.

Le presenté a mi esposa.

Prácticamente la ignoró.

No fue grosero.

Simplemente actuó como si no estuviera allí.

Inmediatamente comenzó a hacerme preguntas.

«¿Cuáles son tus planes para la nueva promoción?»

«¿Cómo piensas aumentar la producción?»

«¿Cuál es tu estrategia para el próximo trimestre?»

Yo ni siquiera había recibido todavía todos los materiales necesarios.

De hecho, para eso era la conferencia.

Con cada pregunta me sentía más pequeño.

Mi esposa permaneció en silencio a mi lado.

Ella no reaccionó.

Ella no intentó corregir la situación.

Simplemente me brindó su apoyo con su presencia.

Pero dentro de mí, algo comenzó a tensarse.

Todavía no estaba enojado.

Me sentía expuesto.

Como Adán y Eva cuando se dieron cuenta de que estaban desnudos.

Y al orgullo no le gusta sentirse expuesto.

LA VISITA A LA SUCURSAL

Poco tiempo después, aquel ejecutivo visitó mi sucursal.

Era un hombre corpulento. Exentrenador de fútbol americano. Irradiaba autoridad de una manera casi intimidante.

El salió con varios de mis gerentes.

Cuando una de mis gerentes regresó a la oficina, estaba visiblemente molesta. Me dijo que él había hecho un gesto despectivo e inapropiado hacia ella.

Algo cambió dentro de mí en ese mismo instante.

Hasta entonces había tolerado su actitud.

Pero aquello cruzaba una línea.

Entré en su oficina y le dije con calma, pero con firmeza:

«Si vuelves a tratar así a uno de mis gerentes, tendremos un problema serio».

Me miró y respondió sin vacilar:

«Mientras yo sea tu superior, nunca te ascenderán. No tienes lo necesario para dirigir una sucursal».

Fue inmediato.

Definitivo.

Sin espacio para la discusión.

Con una sola frase, años de esfuerzo parecieron quedar bajo amenaza.

Regresé a casa en silencio.

Le conté a mi esposa lo que había sucedido.

Ella no entró en pánico.

Simplemente escuchó.

Pero dentro de mí comenzó a crecer algo más oscuro.

La ira.



EL DIARIO

Esa noche no pude dormir.

Repasé una y otra vez el desayuno.

El enfrentamiento en la sucursal.

La amenaza.

Una y otra vez.

Al principio, darle vueltas al asunto parecía razonable.

Después se volvió tóxico.

Comencé a desear que enfrentara las consecuencias de sus actos.

No lo decía en voz alta.

Pero lo alimentaba en mi interior.

Así es como se forma una bola de gomas elásticas.

Mosiah 3:19 enseña:

«El hombre natural es enemigo de Dios... a menos que ceda al influjo del Santo Espíritu».

Yo no estaba cediendo.

Estaba alimentando el resentimiento.

Alguien me había dicho una vez que, cuando cargas con basura emocional, ayuda ponerla por escrito.

Así que eso hice.

Abrí mi computadora y comencé a escribir todo lo que sentía.

Cada injusticia.

Cada insulto.

Cada razón por la que, según yo, ese hombre no debería dirigir a nadie.

Página tras página.

Noche tras noche.

Al principio me sentí poderoso.

Como si estuviera construyendo un caso irrefutable.

Pero empecé a notar algo.

Cuanto más escribía, más agitado me sentía.

Doctrina y Convenios 121:37 dice:

«Cuando procuramos satisfacer nuestro orgullo... los cielos se retiran».

Y el cielo parecía cada vez más distante.

No porque estuviera mal enfrentar una conducta inapropiada.

Sino porque estaba alimentando la ira.



EL MOMENTO DE BORRAR

Una noche, después de escribir otra página, me recliné en la silla.

Todo quedó en silencio.

Entonces vino a mi mente un pensamiento.

No fue fuerte.

No fue dramático.

«No puedes seguir cargando con esto. Entrégamelo».

Me quedé mirando la pantalla.

Todos mis argumentos.

Todas mis justificaciones.

Todos mis párrafos cuidadosamente elaborados.

Si los borraba, sentiría que me estaba rindiendo.

Que estaba perdiendo.

Que lo estaba dejando ganar.

Entonces recordé las palabras de Alma 7:11–12:

«Y él saldrá, sufriendo dolores y aflicciones y tentaciones de toda clase... para saber según la carne cómo socorrer a su pueblo».

No solo pecados.

Dolor.

Humillación.

Amenazas.

Injusticias.

Cristo ya había pagado por todo eso.

Entonces, ¿por qué insistía yo en seguir cargándolo?

Mi mano quedó suspendida sobre el teclado.

Y entonces presioné «Suprimir».

La pantalla quedó en blanco.

Y algo dentro de mí comenzó a aquietarse.

La paz no llegó de golpe.

Se fue asentando poco a poco.

Poco tiempo después, aquel gerente de zona ya no estaba.

Llegó un nuevo líder y me preguntó:

«¿Por qué no estás dirigiendo esta sucursal?».

Y me ascendieron.

Pero ese no fue el verdadero ascenso.

El verdadero ascenso ocurrió la noche en que borré aquel archivo.

Si hubiera conservado ese enojo, habría influido en cada decisión que tomé después.

El perdón no lo justificó a él.

Me liberó a mí.

EL REGRESO AL JARDÍN

Después de que Adán y Eva cosieran hojas de higuera, se escondieron.

Pero las Escrituras dicen:

«Y Jehová Dios hizo al hombre y a su mujer túnicas de pieles, y los vistió» (Génesis 3:21).

Dios reemplazó la cobertura que ellos habían fabricado con la que Él mismo les proporcionó.

Eso es la Expiación.

Hasta ahora, este libro ha mostrado cómo se forma la bola de gomas elásticas:

Comparación.

Desánimo.

Orgullo.

Ira.

Autoprotección.

Ninguna de estas cosas comienza como una rebelión abierta.

Comienzan para esconder la bola de gomas elásticas.

Ahora llegamos a la única cosa capaz de deshacerla.

La rendición.

CAPÍTULO 7

EL NACIMIENTO DE LA BOLA DE GOMAS ELÁSTICAS

AÑOS MÁS TARDE, fui llamado a servir como obispo de un barrio de jóvenes adultos solteros.

Si nunca te has sentado frente a un joven de diecinueve años cargado de vergüenza, quizá no alcances a comprender lo pesado que puede llegar a ser el silencio.

Se sentaban frente a mi escritorio.

Con la mirada baja.

Las manos fuertemente entrelazadas.

La voz temblorosa.

A veces venían por algo que había ocurrido recientemente.

Otras veces, porque algo del pasado había vuelto a salir a la superficie.

Y, en ocasiones, ni siquiera sabían por qué se sentían tan agobiados; solo sabían que cargaban con un peso difícil de explicar.

Hablábamos.

Orábamos.

Yo les daba testimonio del Salvador.

Y muchas veces se marchaban sintiéndose más ligeros.

Pero algo comenzó a inquietarme.

Unos meses después, muchos regresaban.

Con un problema diferente.

Pero con el mismo peso sobre sus hombros.

No era solo una goma elástica.

Era toda una bola.

Así que una tarde decidí construir una.

Reuní todas las gomas elásticas que pude encontrar.

De distintos colores.

De distintos tamaños.

Algunas gruesas y tensas.

Otras delgadas, estiradas por el uso.

Algunas estaban agrietadas, pero seguían atrapadas en la maraña.

Capa tras capa, la bola fue creciendo.

Cuando terminé, tenía aproximadamente el tamaño de una pelota de voleibol.

Era incómoda.

Pesada.

Poco atractiva.

Y cada vez que alguien la tocaba, recogía la suciedad y la grasa de sus manos.

La coloqué sobre mi escritorio.

La siguiente vez que un joven entró en mi oficina, la tomé y la puse sobre su regazo.

«Esto», le dije con suavidad, «es lo que estás cargando».

No solo lo que ocurrió la semana pasada.

Todo.

Cada recuerdo que nunca procesaste.

Cada error que nunca dejaste atrás.

Cada ofensa que nunca perdonaste.

Cada momento en que te dijiste: «Me ocuparé de esto más adelante».

La metáfora era visual.

Concreta.

Real.

EL NACIMIENTO DE LA BOLA DE GOMAS ELÁSTICAS

Y cuando la sostuvieron entre sus manos, algo hacía clic.



CAPÍTULO 8

EL PROCESO

LA PRIMERA INSTRUCCIÓN siempre era la misma.

Ve a casa.

Haz una lista de cada goma elástica.

Si todavía te duele, anótala.

Si todavía despierta emociones en ti, anótala.

Si todavía influye en tu manera de reaccionar, anótala.

Algunas experiencias incluían varias gomas elásticas a la vez.

Algunas habían surgido por decisiones propias.

Otras eran consecuencia de lo que alguien más había hecho.

Algunas se remontaban a la infancia.

Luego las abordábamos una por una.

Ellos escribían:

Qué ocurrió.

Cómo ocurrió.

Cómo se sintieron.

Qué llegaron a creer como resultado de esa experiencia.

Porque, si aquello seguía afectándolos, todavía formaba parte de la carga que llevaban.

Después venían cinco declaraciones.

No simbólicas.

Literales.

Se lo entrego al Salvador.

Me perdono a mí mismo.

Perdono a quien me ofendió.

Dejo esto atrás.

No volveré a cargar con ello.

Luego tomaban un bolígrafo rojo.

Y escribían esas declaraciones una y otra vez por toda la página, hasta que las palabras originales quedaban cubiertas por el color rojo.

Aquellas páginas **teñidas de rojo** representaban la **sangre expiatoria del Salvador**.

Había lágrimas.

El papel se arrugaba.

Nunca era algo ordenado.

Era un acto de rendición.

Doctrina y Convenios 64:10 enseña:

«Yo, el Señor, perdonaré a quien yo perdone; mas de vosotros se requiere perdonar a todos los hombres».

El perdón no es simplemente una experiencia emocional.

Es una transferencia espiritual.

Es entregar a Cristo aquello que hemos intentado cargar por nuestra cuenta.

Algunas sesiones eran tranquilas.

Otras resultaban intensas.

Algunas requerían varias visitas para trabajar una sola goma elástica.

Pero, poco a poco, la bola de gomas elásticas comenzaba a hacerse más pequeña.

EL PROCESO



CAPÍTULO 9

CIENTO TREINTA Y SEIS GOMAS ELÁSTICAS

UNA TARDE, una joven entró en mi oficina.

Cabello negro.

Gafas grandes y oscuras.

Vestido negro.

Zapatos negros.

No era solo una manera de vestir.

Era una armadura.

Podía percibirse el dolor, el sufrimiento y la tristeza que llevaba consigo.

Hablamos un rato.

De repente, se levantó y se fue sin decir una palabra.

Una semana después regresó.

Esta vez le puse la bola de gomas elásticas en su regazo, con la esperanza de que permaneciera un poco más.

Mientras le explicaba el proceso, las lágrimas comenzaron a rodar en silencio por sus mejillas.

Luego se levantó, dejó la bola sobre el escritorio y volvió a irse sin decir una palabra.

Pasó otra semana.

Entró en silencio y dejó un cuaderno de espiral sobre mi escritorio.

«Tengo una cita a las cinco», dijo en voz baja.
«Volveré».

Y se fue.

Me quedé en silencio. No sabía que pudiera hablar así.

Abrí el cuaderno.

Ciento treinta y seis entradas.

Ciento treinta y seis gomas elásticas.

Algunas eran apenas unas palabras.

Otras eran más extensas.

Su primera goma elástica venía desde los ocho años.

Lloré mientras leía.

No eran simples decepciones.

Eran heridas.

Traiciones.

Vergüenza.

Manipulación.

Arrepentimiento.

Cuando regresó a las cinco, comenzamos el proceso.

Una goma elástica a la vez.

Algunas sesiones estuvieron marcadas por el silencio.

Otras por las lágrimas.

En algunas tuvo que detenerse varios minutos antes de poder continuar.

No nos apresuramos.

No omitimos nada.

No minimizamos nada.

Nos rendimos al proceso.

Una por una, la lista fue disminuyendo.

Hasta que llegamos al número 136.

Su exnovio.

Se quedó paralizada.

«No puedo», dijo.

«Lo odio. Cuando mencionas su nombre me siento mal. Me hizo hacer cosas que nunca debí hacer. No puedo perdonarlo».

No había dramatismo en su voz.

Solo agotamiento.

Solo dolor.

Ella se iba a casa por motivo de las fiestas vacacionales y no la volvería a ver hasta el mes de enero.

Le pedí que le escribiera una carta.

Que expresara todo lo que él había hecho y cómo la había hecho sentir.

Y luego decidiera si la enviaba o la quemaba.

ENERO

Cuando volvió a entrar en mi oficina en enero, no la reconocí.

Cabello rubio.

Vestido azul claro.

Sin gafas oscuras.

Su postura era distinta.

Su semblante era distinto.

Dejó el cuaderno sobre mi escritorio.

Cuando vi el cuaderno desgastado, por fin la reconocí.

«Volveré a las cinco», dijo.

Lo abrí.

Ciento treinta y cinco cosas tachadas.

La última página completamente llena.

Esta vez, mientras leía, había lágrimas, pero no de dolor.

Eran lágrimas de gozo.

Nos reunimos a las cinco.

Me dijo que había escrito la carta.

Todo.

Cada recuerdo.

Cada herida.

Cada traición.

Luego escribió sobre el Salvador.

Escribió sobre cómo Él ya había llevado 135 gomas elásticas por ella.

Escribió sobre cómo Su Expiación era real.

Y tomó la decisión de perdonar.

No porque fuera justo.

Sino porque se negó a seguir cargando con aquello.

Cuando terminó de escribir, sintió como si el Salvador la abrazara.

Lloró.

Pero esta vez no eran lágrimas de vergüenza.

Eran lágrimas de alegría.

Lágrimas de PAZ.

Entonces sonó el teléfono.

Era su exnovio.

Él había ido a hablar con su obispo.

Le habían aconsejado pedir perdón antes de continuar con su vida.

Él se disculpó.

Ella lo perdonó.

Por completo.

De todo corazón.

De vuelta en mi oficina, escribió las cinco declaraciones en rojo.

La tinta traspasó la página.

Sus lágrimas volvieron a caer.

Pero ya no eran lágrimas de dolor.

Eran lágrimas de libertad.

Me levanté, la abracé y le dije:

«Testifico que las 136 gomas elásticas han sido quitadas. Sales de aquí limpia».

Y así fue.

Alma 7:11–12 se hizo realidad en esa habitación.

Él verdaderamente tomó sobre sí nuestros dolores, aflicciones y tentaciones de toda clase.

No simbólicamente.

Sino de manera real.



UN TESTIMONIO DE LIBERTAD

Un joven adulto soltero con el que hablé me compartió su experiencia de la siguiente manera:

Para quien esté leyendo esto, yo también me he sentado en esa silla.

Sé lo que se siente mirar al suelo porque levantar la vista te hace sentir demasiado vulnerable.

Sé lo que se siente decir «estoy bien» cuando en realidad no estás bien en absoluto.

Cuando el obispo me llamó por primera vez a su oficina y me preguntó cómo estaba, le dije que todo estaba bien.

Pero no lo estaba.

Sin embargo, gracias a las inspiraciones de nuestro Padre Celestial, él ya sabía que no era así.

Cuando él me explicó el ejercicio de la bola de gomas elásticas, yo no quería quebrarme.

Pero no pude contener las lágrimas.

Llevaba años cargando con algo.

Había ocurrido hace mucho tiempo.

Me había prometido a mí mismo que lo llevaría conmigo a la tumba y que nunca se lo contaría a nadie.

Creía que, con el tiempo, desaparecería.

Que dejaría de doler.

Pero por más que intentaba enterrarlo, siempre volvía a aparecer.

Pensé que no había nada más que pudiera hacer.

Pensé que tendría que vivir con eso para siempre.

Sí te sientes así ahora, por favor escúchame bien:

No tienes que vivir con eso para siempre.

El proceso es difícil.

Lo fue para mí.

Le dije al obispo que no podía hacerlo.

Que era demasiado doloroso revivirlo.

Eran recuerdos que había enterrado tan profundamente que sacarlos de nuevo me resultaba insoportable.

Pero hoy puedo testificar que valió la pena.

Ha pasado tiempo desde que me senté en esa silla.

Y puedo decir con total sinceridad que no tendría la paz que tengo hoy si no hubiera entregado esas gomas elásticas.

Ahora puedo ir a lugares que antes evitaba.

Puedo hablar de mi pasado sin quebrarme.

Puedo compartir mi historia con la esperanza de que ayude a alguien más a encontrar valor.

Cuando terminé de escribir y de cubrir aquellas páginas con tinta roja, sentí como si algo se levantara de mí.

No solo emocionalmente.

También espiritualmente.

Siempre había creído en la Expiación de Jesucristo.

Pero hasta que no experimentas Su poder personalmente, la liberación, la paz y la purificación, no llegas a comprenderlo plenamente.

Hoy tengo un testimonio firme de mi Salvador, Jesucristo.

Estoy más cerca de Él de lo que jamás he estado en mi vida.

Si hubiera sabido cómo cambiaría mi vida y cómo me sentiría hoy, lo habría hecho mucho antes.

Por favor, no sigas aferrándote a lo que te está haciendo daño.

Hay una razón por la que estás sentado en esa oficina.

Tu obispo, y aún más importante, tu Padre Celestial, quieren quitarte esa carga.

Para eso sufrió Jesucristo.

Para que no tuvieras que cargarla solo.

Testífico que, al entregarle todo a Él, te sentirás más cerca de tu Padre Celestial que nunca.

En el nombre de Jesucristo. Amén.

CAPÍTULO 10

POR QUÉ EL PERDÓN LIBERA A QUIEN PERDONA

EL PERDÓN suele ser malinterpretado.

No significa declarar inocente a alguien.

No significa fingir que nada ocurrió.

No significa minimizar el daño ni ignorar el dolor.

Perdonar es entregar a Dios el derecho de juzgar y de hacer justicia.

Cuando Cristo sufrió en Getsemaní y en la cruz, satisfizo las demandas de la justicia.

Cuando nos negamos a perdonar, intentamos aferrarnos a una deuda que ya ha sido puesta en Sus manos.

Y, al final, quien más sufre es quien se aferra a ella.

Doctrina y Convenios 64:10 enseña:

«Yo, el Señor, perdonaré a quien yo perdone; mas de vosotros se requiere perdonar a todos los hombres».

Fíjate en el orden.

Dios se reserva el derecho de juzgar.

A nosotros se nos pide soltar.

Cuando aquella joven perdonó a su exnovio, no estaba justificando lo que él había hecho.

Tampoco estaba diciendo que no hubiera sufrido.

Lo que hizo fue liberarse de la carga que había estado llevando durante años.

Eso es la rendición.

Al principio, la falta de perdón puede dar una sensación de poder.

Nos hace creer que seguimos teniendo el control.

Pero, en realidad, nos mantiene atados a quien nos hirió.

Nos conecta una y otra vez con el recuerdo.

Nos obliga a revivir la misma escena.

Nos hace abrir heridas que nunca terminan de sanar.

Y sigue añadiendo gomas elásticas a la bola.

El perdón corta ese vínculo.

No borra los recuerdos.

No cambia lo que ocurrió.

Pero te libera de la necesidad de seguir cargándolo.

Alma 7:11–12 enseña que Cristo tomó sobre sí no solo nuestros pecados, sino también nuestros dolores.

Y los dolores no siempre son consecuencia de nuestras propias decisiones.

Muchas veces son el resultado de las decisiones de otras personas.

Él también cargó con esos dolores.

Y si Él ya los tomó sobre Sí, ¿por qué insistimos en seguir cargándolos nosotros?

El perdón no es una señal de debilidad.

Es una expresión de fe.

Es confiar en la Expiación lo suficiente como para entregar aquello que hemos estado sosteniendo por nuestra cuenta.

¿Y AHORA QUÉ?

Llegados a este punto, algunas personas se preguntan:

«¿Y ahora qué?».

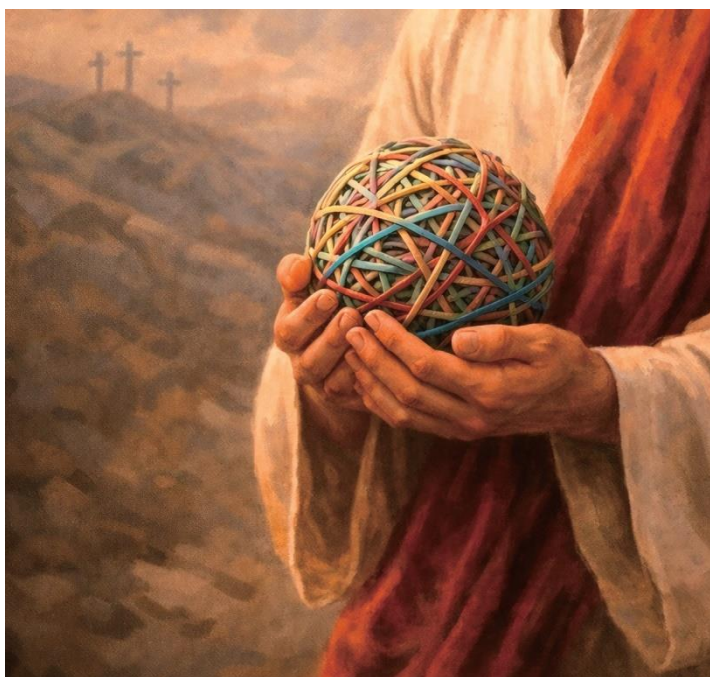
La bola ya no está.

Las páginas ya fueron cubiertas de rojo.

Las lágrimas ya fueron derramadas.

Entonces, ¿cómo es la vida después de eso?

Esa es la pregunta que exploraremos a continuación.



CAPÍTULO 11

TÚ NO ERES LA BOLA

UNO DE LOS PRIMEROS CAMBIOS que observo después de que alguien completa el proceso es sutil, pero profundo.

Ellos comienzan a separarse de aquello que han estado cargando.

Muchas personas confunden su identidad con sus experiencias.

«Yo soy un error».

«Yo soy un fracaso».

«Yo soy la persona que fue traicionada».

«Yo soy quien no estuvo a la altura».

Pero la rendición crea una separación saludable.

Empiezas a comprender:

No soy lo que me ocurrió.

No soy mi peor momento.

Ni siquiera soy mi mayor éxito.

Soy un hijo de Dios.

Romanos 8:16 enseña:

«El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu de que somos hijos de Dios».

Esa identidad no sube ni baja según tu desempeño.

No depende de la aprobación de los demás.

No cambia con los éxitos ni con los fracasos.

Está fundamentada en un pacto.

La identidad basada en el rendimiento crea gomas elásticas.

La identidad basada en el pacto produce estabilidad.

Cuando realmente aceptas que eres un hijo o una hija de Dios, dejas de medir tu valor por los errores del pasado.

Dejas de definirte por tus fracasos.

Dejas de sentir que debes demostrar constantemente quién eres.

Y simplemente comienzas a caminar con confianza en la identidad que Dios ya te ha dado.

CAPÍTULO 12

LA PRESIÓN SIGUE LLEGANDO

PERMÍTEME SER CLARO.

La rendición no elimina la presión.

Las cuentas siguen llegando.

Los plazos siguen llegando.

Las críticas siguen llegando.

Las tentaciones siguen llegando.

Los errores siguen ocurriendo.

Pero algo cambia dentro de ti.

Antes de la rendición, la presión se siente personal.

Después de la rendición, la presión se convierte en una pregunta:

«¿Esto realmente me corresponde cargarlo a mí?».

Esa sola pregunta evita que se formen nuevas gomas elásticas.

Algunas cargas sí te corresponden.

Otras no.

Cristo enseñó:

«Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga» (Mateo 11:30).

Observa lo que no dijo.

No dijo que no habría carga.

Dijo que Su carga es ligera.

Eso significa que no estamos destinados a llevarla solos.

Cuando intentas cargarlo todo por tu cuenta, el peso aumenta.

Cuando caminas junto a Él, la carga se comparte.

La presión puede seguir presente.

Pero la tensión disminuye.

Y esa diferencia lo cambia todo.

CAPÍTULO 13

LIDERAR SIN CARGAR CON TODO

UNA DE LAS MAYORES TENTACIONES del liderazgo, ya sea como padre, obispo, gerente o amigo, es asumir cargas que no te corresponden.

Das consejos.

Te preocupas por las personas.

Las amas.

Y, si no tienes cuidado, terminas cargando con problemas que no son tuyos.

Pero tú no eres el Salvador.

Eres un testigo.

Doctrina y Convenios 121 enseña que la influencia nace de la persuasión, la bondad, la mansedumbre y el amor sincero.

No de la fuerza.

No del control.

Ni de asumir la responsabilidad espiritual de los demás.

Cuando los líderes intentan cargar con aquello que Cristo ya tomó sobre Sí, terminan creando sus propias ligas.

Puedes dar testimonio.

Puedes guiar.

Puedes invitar.

Puedes acompañar.

Pero la rendición es una decisión personal.

Nadie puede tomarla por otra persona.

Cuando entiendes esa verdad, el liderazgo se vuelve más estable.

Menos agitado.

Menos ansioso.

Más confiable.

CAPÍTULO 14

NO TOMES LAS CARGAS DE NUEVO

DESPUÉS DE LA RENDICIÓN, ocurre algo importante.

La paz comienza a ocupar el lugar que antes ocupaba la carga.

Pero semanas o incluso meses después, puede regresar un recuerdo.

Un lugar.

Un nombre.

Una sensación familiar.

Y muchas personas entran en pánico.

«Supongo que no funcionó».

Pero eso no significa que hayas vuelto a cargar con ello.

Un recuerdo no es lo mismo que una carga.

Apocalipsis 12:10 llama a Satanás «*el acusador*».

Si un pensamiento te llena de vergüenza y te aleja de Dios, proviene de la acusación.

El Espíritu corrige.

El adversario condena.

El Espíritu invita a acercarse.

El adversario empuja a esconderse.

Cuando regrese un recuerdo que ya has entregado, no vuelvas a cargarlo.

No lo analices una vez más.

No lo negocies de nuevo.

No regreses a él emocionalmente.

Simplemente di con serenidad:

«Eso ya se lo entregué a Cristo».

En 2 Corintios 10:5 se nos enseña a llevar cautivo todo pensamiento.

Eso incluye los pensamientos del pasado.

No discutas con la acusación.

No le concedas espacio.

Cristo no devuelve las cargas que le entregamos.

Somos nosotros quienes, a veces, volvemos a recogerlas.

Y no tienes por qué hacerlo.

CAPÍTULO 15

ALCANZANDO LA ESTABILIDAD

LA MADUREZ ESPIRITUAL no es ruidosa.

Es constante.

Menos reactiva.

Menos a la defensiva.

Te ofendes con menos facilidad.

Las tormentas siguen llegando.

Pero ya no te dominan.

Respondes en lugar de reaccionar.

Perdonas con mayor rapidez.

Entregas tus cargas con mayor facilidad.

Descansas más profundamente.

Isaías 40:31 promete que *«los que esperan en Jehová tendrán nuevas fuerzas»*.

Las fuerzas renovadas no provienen de demostrar nada.

Proviene de confiar.

Cuando dejas de coser hojas de higuera para cubrirte y permites que el Salvador te vista, ocurre algo extraordinario.

Te vuelves constante.

Más estable.

Más firme.

No porque la vida sea más fácil.

Sino porque ya no cargas con tanto peso.

EPÍLOGO

NO TIENES QUE CARGAR CON ESO

HE VIVIDO LO SUFICIENTE como para saber algo con certeza.

Gran parte de lo que arrastramos nunca estuvo destinado a ser nuestro.

El Salvador no está esperando para condenarte.

Está esperando para levantarte.

Testifico que la Expiación de Jesucristo es real.

He visto cómo la vergüenza se desvanece.

He visto cómo la ira se libera.

He visto rostros cambiar.

Él puede quitarte lo que te hicieron.

Puede quitarte lo que hiciste.

Puede quitarte aquello de lo que te arrepientes.

Puede quitarte aquello que vuelves a revivir en tus pensamientos por la noche.

Pero no te lo quitará a la fuerza.

Tienes que entregárselo.

Por completo.

Con sinceridad.

Sin reservas.

Cuando lo haces, algo cambia.

Caminas con más firmeza.

Lideras con más calma.

Perdonas más rápido.

Dejas de ocultarte y, en cambio, le permites a Él que te vista.

Ese es mi testimonio.

Y esta es mi invitación:

Si estás cargando con algo, no esperes.

Escríbelo.

Entrégalo.

Perdona.

Déjalo ir.

La libertad es posible.

En el nombre de Jesucristo. Amén.

APÉNDICE A

EL PROCESO DE LA BOLA DE GOMAS ELÁSTICAS

UNA GUÍA PASO A PASO PARA LA RENDICIÓN

1. Escribe cada goma elástica

Si todavía te duele, escríbela.

Si todavía despierta emociones en ti, escríbela.

Si todavía influye en tus reacciones, escríbela.

2. Trabaja una por una

No te apresures.

Los detalles importan.

Si aún vive dentro de ti, todavía es tuya.

3. Declara las cinco renunciaciones

Le entrego esta carga al Salvador.

Me perdono a mí mismo.

Perdono a quien me ofendió.

Dejo esto atrás.

No volveré a retomarla.

4. Escríbelo en rojo

Llena la página.

Que sea desordenado.

Que sea sagrado.

5. Sigue adelante con el corazón limpio

No vuelvas a revisar la carga.

No la repitas.

Ya no te pertenece.

APÉNDICE B

REVISIÓN SEMANAL DE LAS GOMAS ELÁSTICAS

Una vez a la semana, pregúntate:

- ¿He internalizado algo que no es mío?
- ¿He repetido una queja en mi mente?
- ¿He perdonado con rapidez?
- ¿Me he rendido con rapidez?

Las gomas elásticas pequeñas son más fáciles de soltar que las grandes.

APÉNDICE C

PARA OBISPOS, LÍDERES Y PADRES

TÚ NO ERES EL SALVADOR. Eres un testigo.

Tu papel no es cargar con la vida emocional o espiritual de otra persona. Es dar testimonio y ayudar a otros a entregar sus cargas cuando estén listos.

Doctrina y Convenios 121 nos recuerda que el poder fluye a través de la rectitud, la persuasión, la paciencia y el amor sincero.

No construyas tu propia bola cargando aquello que Cristo ya pagó.

CONTINÚA EL VIAJE

VISITA NUESTRO SITIO WEB

GRACIAS por emprender este camino.

Si este mensaje ha tocado tu vida, tu siguiente paso te está esperando.

Visita **therubberbandball.com** para profundizar en el proceso que acabas de experimentar. Allí encontrarás:

- Una explicación más detallada del proceso de la “Bola de Gomas Elásticas”
- Oportunidades para conocer al autor
- Información sobre charlas para reuniones, grupos juveniles y encuentros
- Recursos gratuitos para aplicar estos principios en tu vida
- Testimonios e historias reales de personas que han vivido este proceso

También podrás:

- Obtener una copia firmada del libro
- Donar ejemplares a bibliotecas, prisiones, refugios y hogares de acogida
- Compartir este mensaje con amigos y familiares

Esto es más que un libro: es un proceso de sanación, crecimiento y transformación.

Tu historia no ha terminado.

Tu propósito aún se está desarrollando.

Y un pequeño paso puede cambiarlo todo.

Sigue adelante.

- Ron Howard