



Sermón Dominical

REV. JAVIER ULLOA CASTELLANOS

DOMINGO 26 DE JULIO 2026

HACIA LA META CON ESPERANZA EN EL POZO, UNA CONVERSACIÓN QUE SANA JUAN 4

“Señor Dios y Padre nuestro, nos acercamos a ti en esta mañana con reverencia y necesidad, reconociendo que muchas veces también nosotros llegamos al pozo cansados, sedientos y cargando historias que nadie más ve. Tú conoces nuestras heridas, nuestras penas, nuestros silencios y nuestras luchas más profundas, y aun así no nos rechazas; al contrario, te acercas a nosotros con misericordia y verdad. Te pedimos que, así como hablaste a la mujer samaritana en medio de su soledad, nos hables hoy a nosotros por medio de tu Palabra. Abre nuestro entendimiento para comprender el sentido de este encuentro, toca nuestro corazón para que sea confrontado con amor, y derrama sobre nuestra vida el agua viva de tu Espíritu, para que donde haya vacío brote esperanza, donde haya culpa nazca perdón, y donde haya tristeza comience la restauración. Haz de este momento de predicación un tiempo especial, en el que tu voz sea más fuerte que nuestras angustias, y tu gracia más grande que nuestra fragilidad. En el nombre de Jesús, Amén”.

Era alrededor del mediodía, cuando el calor se vuelve pesado y el camino al pozo parece más largo de lo que realmente es. La mujer samaritana llegó sola, con su cántaro y con una historia que la había ido marcando en silencio. No venía a la hora en que las mujeres se encontraban, quizá porque ya no quería encontrarse con nadie. Hay personas que aprenden a vivir evitando las miradas; otras se acostumbran a caminar en los márgenes; otras, simplemente, sobreviven cargando la vergüenza como si fuera parte de la ropa. Ella llegó así: cansada, sola, y sin embargo todavía en búsqueda.

En ese escenario aparece Jesús. No está en un templo, ni en una sinagoga, ni rodeado de multitudes. Está sentado junto a un pozo, cansado del camino, y cuando ella se acerca, Él rompe el silencio con una petición sencilla: “Dame de beber”. Esa sola frase cambia la escena. Jesús inicia el encuentro no desde la distancia, sino desde la cercanía. Cruza la barrera religiosa, raciales, culturales e históricas entre judíos y samaritanos, y también la barrera social entre un maestro judío y una mujer marginada por su historia. Él no comienza con juicio, sino con una conversación. No la expone, sino que la recibe. No la aplasta con su santidad, sino que la encuentra en medio de su sed.

JESÚS RECONOCE LAS HERIDAS

La mujer no es tratada como un problema abstracto, sino como una persona real. El evangelio nos deja ver que su vida está atravesada por relaciones rotas, por vínculos fallidos, por un presente que no le daba paz. Cuando Jesús le habla de su historia, no lo hace para humillarla, sino para mostrarle que la conoce completamente. Y eso es decisivo, porque muchas veces la mayor esclavitud no está en el dolor mismo, sino en la vergüenza que lo acompaña. La vergüenza dice: “no sólo hice algo mal, sino que yo soy un error”. La vergüenza aísla, esconde, endurece el corazón y hace que una persona se sienta indigna de ser mirada. Esta mujer llegó al pozo como quien ya está acostumbrada a esconderse; pero Jesús la mira de frente, y esa mirada ya empieza a sanar.

Desde una perspectiva de salud emocional y espiritual, esta acción de Jesús es para la iglesia un momento profundamente importante. Hay heridas que no se curan con prisa ni con discursos; primero necesitan ser reconocidas. Hay personas que no necesitan una explicación rápida, sino un espacio seguro donde su historia pueda ser dicha sin miedo. Jesús hace eso. La escucha. La confronta con amor. La deja hablar. La conduce hacia la verdad sin destruir su dignidad. Y esa es también una tarea pastoral de la iglesia: aprender a mirar a las personas no por sus fallas, sino por su capacidad de ser restauradas. La Iglesia no puede ser un tribunal que sólo señala; debe ser un lugar donde la verdad se diga con misericordia.

La conversación sigue, y entonces Jesús le habla del agua viva. Ella piensa primero en agua material, en la utilidad inmediata, en no tener que volver al pozo. Pero Jesús está llevando la conversación a otro nivel. Le está mostrando que existe una sed más profunda que la física: la sed del alma. Hay personas que beben de todo y siguen vacías; tienen relaciones, actividades, logros, rutinas, pero algo dentro de ellas permanece seco. Jesús no niega la realidad de esa sed; la toma en serio. Y por eso ofrece algo distinto: no una solución momentánea, sino una fuente. No un alivio pasajero, sino una vida nueva.

JESÚS OFRECE AGUA VIVA

Esa agua viva es más que una metáfora bonita; es la imagen de una gracia que entra al interior de la persona y empieza a ordenar lo que estaba fragmentado. Desde la salud emocional, podríamos decir que Cristo ofrece recursos para la restauración profunda: sentido, perdón, identidad, esperanza, acompañamiento. La mujer samaritana, en medio de su cansancio, recibe una invitación a creer que su historia no termina en la sed ni en el fracaso. Jesús le está diciendo, en otras palabras: “No tienes que seguir volviendo a las mismas fuentes que no te satisfacen; en mí hay vida que permanece”.

Pero la mujer empieza a cambiar en la conversación. Al principio pregunta con sorpresa; luego escucha; después reconoce que Jesús sabe

más de ella de lo que cualquiera podría saber. Y ese reconocimiento no la destruye: la despierta. A veces, la sanidad emocional empieza así, cuando alguien nos ve de verdad y, en lugar de rechazarnos, nos ofrece verdad con misericordia. Jesús no la evita, no la etiqueta, no la expone; la acompaña hacia una comprensión más profunda de sí misma y de Dios.

La restauración no ocurre sólo porque alguien recibe consuelo, sino porque empieza a imaginar otra posibilidad para sí mismo. Eso sucede con la mujer. Su corazón se va moviendo. Y ese movimiento es ya una forma de sanidad. Porque cuando una persona herida vuelve a confiar, aunque sea un poco, algo dentro de ella comienza a reordenarse. Jesús no le ofrece una teoría, sino una presencia. No le da un discurso vacío, sino una verdad encarnada. Y así, poco a poco, la mujer descubre que hay algo más profundo que su dolor, algo más fuerte que su vergüenza, algo más vivo que su cansancio.

Esa es una lección para la Iglesia: no basta con hablar de Dios en abstracto; hay que hablarle al corazón herido, al alma cansada, a la persona concreta que carga con su propio pozo interior.

LA SANIDAD SE VUELVE TESTIMONIO Y REINTEGRACIÓN

Después del encuentro, la mujer deja su cántaro y corre a la ciudad para contar lo que ha visto. Ese detalle es precioso. Deja el cántaro porque ya no está definida por la carga que llevaba. Corre a anunciar porque algo cambió en su interior. Donde antes había silencio, ahora hay voz. Donde antes había aislamiento, ahora hay anuncio. Donde antes había vergüenza, ahora hay misión. La mujer que llegó sola al pozo termina hablando a toda la ciudad. La mujer que evitaba las miradas se convierte en mensajera de esperanza.

Desde el punto de vista emocional y espiritual, esto es clave: la sanidad verdadera no sólo calma el dolor, también reintegra a la persona a la vida. La persona restaurada vuelve a tener palabra, vuelve a relacionarse, vuelve a ocupar un lugar. Ya

no se ve únicamente como alguien rota, sino como alguien que ha sido tocada por la gracia. Y la comunidad también debe aprender a responder a eso. No basta con celebrar que alguien cambie; hay que abrir espacios concretos para su reinserción. Hay que dejar de definir a las personas por su pasado. Hay que recibir su testimonio sin usarlo para exponerlas otra vez. Hay que acompañar con prudencia, ternura y verdad.

La escena del pozo, entonces, se vuelve un espejo de la vida humana. Todos llegamos con alguna sed. Todos traemos algún cántaro. Todos cargamos heridas visibles o secretas. Y, sin embargo, Cristo sigue acercándose a nuestras realidades cotidianas. Él no espera que estemos limpios para hablarnos; nos habla para limpiarnos. No espera que estemos enteros para recibirnos; nos recibe para restaurarnos. No espera que no tengamos historia; entra precisamente en nuestra historia para redimirla.

Kintsugi es un arte milenario japonés donde los artistas reparan vasijas rotas y llenan las grietas con oro. Esas piezas suelen ser mucho más valiosas que aquellas que son nuevas porque tienen historias que contar. Nuestras cicatrices son lo mismo, historias que algunas veces nos hicieron daño pero en otras ocasiones nos llevaron a encontrar amor o a vivir aventuras extraordinarias aún en situaciones difíciles. En vez de ocultarlas por el pudor o el miedo, deberíamos mostrarlas con orgullo porque no solo son parte de lo que somos sino que muchas veces, son lo que nos definen. “El que está en Cristo nueva criatura es”. La belleza no está en el maquillaje que oculta nuestras imperfecciones sino en lo que hemos vivido y lo que hemos decidido hacer con eso, ahora con un cántaro nuevo, con agua viva que sacia la sed.

Desde la salud emocional, esto significa que la restauración no termina en el alivio interior. La persona sana también necesita volver a relacionarse, recuperar un lugar, reconstruir confianza y aprender a narrar su historia sin quedar atrapada en ella. El testimonio de la mujer es profundamente pastoral porque muestra que Dios no sólo cura para que uno “aguante mejor”, sino para que uno vuelva a vivir con propósito.

Pero esta mujer samaritana es también una imagen de la Iglesia. La Iglesia es llamada a ser un pozo donde Cristo se encuentre con los heridos, un lugar donde se pueda hablar sin máscaras, llorar sin vergüenza, escuchar sin condena y comenzar de nuevo con esperanza. Una comunidad que ofrezca agua viva en forma de escucha, oración, acompañamiento, empatía y servicio. Una comunidad que sepa distinguir entre pecado, herida y vergüenza, y que sepa acompañar procesos complejos sin reducir a nadie a una etiqueta. Una comunidad donde la restauración no sea una palabra bonita, sino una práctica visible y transformadora.

Una mujer transformada, una ciudad sacudida, un testimonio que nace en el encuentro con Jesús. Y quizá esa sea la invitación más profunda de esta historia. Que nosotros también aprendamos a sentarnos junto al pozo, a escuchar mejor, a mirar con compasión y a ofrecer agua viva. Porque cuando Cristo entra en la historia de una persona, la vergüenza pierde fuerza, la sed encuentra respuesta y la vida vuelve a abrirse camino. Que el Señor nos conceda ser una Iglesia así, capaz de sentarse junto al pozo, de mirar con compasión, de ofrecer agua viva y de acompañar a las personas hasta que su vergüenza se transforme en testimonio y su soledad en misión

Amén.

Iglesia Bautista Shalom
Av. San Jerónimo 137
San Ángel.
CDMX
T. 55 5616 7732

