



Taller: Sanando Nuestras Heridas

P. Leo Almazán

SESIÓN 3: ENFRENTANDO NUESTRAS HERIDAS

Bienvenida y Aclaraciones pertinentes

1. Si se siente mal, busque ayuda inmediatamente
2. Este taller está mayormente basado en el libro *Se Sanado*: del Dr. Bob Schuchts, con mis modificaciones y adiciones.
3. Las dos siguientes sesiones se llevarán a cabo a la misma hora y lugar o en línea. La última sesión que será un servicio de sanación se llevará a cabo en la Iglesia St. William

Canto inicial: Alzad las manos – los cantos se pueden encontrar en: <https://www.es.st-william.org/watch>

Oración inicial: Ven Espíritu Santo,

Enseñanza

El día de hoy hemos venido a encontrarnos con el Señor Jesús, Médico Divino, quien la semana pasada nos preguntó:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. ¿Quieres ser sanado(a)? | 3. ¿Crees que puedo sanarte? |
| 2. ¿Puedes abandonarte en mi? | 4. ¿Quién crees que eres para mí? |

Ya que hemos contestado que sí a esas preguntas y que sabemos quienes somos para nuestro Padre Dios: hijas muy amadas e hijos muy amados - el día de hoy Jesús nos pregunta:

- ⇒ ¿Sabes cuál es la raíz de tu enfermedad?
- ⇒ ¿Sabes cuáles son los frutos de tu enfermedad?
- ⇒ ¿Sabes cómo respondes a las heridas causadas por tu enfermedad?

1. ¿Sabe cuál es la raíz de su enfermedad?

La primera parte del libro de Génesis trata de cuatro eventos principales:

- ⇒ La Creación (cap. 1: 7 días; cap. 2: el huerto del Edén).
- ⇒ La Caída (cap. 3: pecado original; cap. 4: Caín y Abel; cap. 5: descendencia de Adán).
- ⇒ El Diluvio (capítulos 6-9).
- ⇒ La Dispersión de las naciones (capítulos 10-11).

En los tres primeros capítulos del libro del Génesis, leemos que Dios creó todo y que lo vio todo bueno. Para nuestro propósito, pongamos atención al capítulo 3, versículos 9-24. Recordemos que Dios Padre nos creó para compartir en la comunión íntima de amor que él goza con el Hijo y el Espíritu Santo. Dicho simplemente: fuimos creados por amor y para el amor. El amor es el origen y el destino de nuestras vidas.

La historia del pecado original nos recuerda que, al principio, todo estaba unido, integrado y funcionando según el designio de Dios. Una vez que el pecado entró en el mundo, todo se destrozó: lo que había estado unificado se fragmentó. Ese proceso de desintegración se sigue dando hasta nuestros días.

La raíz primaria de nuestro sufrimiento y enfermedad, entonces, es nuestra separación de Dios. Para poder ser reintegradas(os), debemos reconocer las áreas que destruyó el pecado original y que están íntimamente interconectadas:

- ⇒ La relación entre nosotros y Dios (espiritual)
- ⇒ La relación entre nosotros y la naturaleza (ecológica)
- ⇒ La integración dentro de nosotros: alma y cuerpo (física)
- ⇒ La relación dentro de nosotros: alma y espíritu (psicológica)
- ⇒ La relación entre nosotros y los demás (relacional)

En pocas palabras, fuimos creadas(os) para el amor. El amor nos permite crecer según el designio de Dios, en totalidad y salud. Sin amor, nos enfermamos y nos desintegramos cada vez más en cuerpo, alma y espíritu. Por eso, aún nuestras experiencias pasadas de ser separadas(os) del amor nos causan un gran estrés mental, emocional y físico que se manifiesta en diversas enfermedades.

La privación del amor es la raíz de nuestra enfermedad—nos roba la paz y causa la desintegración. El amor, por otra parte, es la fuente de nuestra sanación y totalidad. Hagamos una pausa para considerar la naturaleza de las dolencias con las que cargamos, siempre recordando que para poder ser sanadas(os) e incluso para poder ayudar a las(os) demás en su proceso de sanación, tenemos que ver nuestra humanidad a la luz de la divinidad de Dios.

- ⇒ ¿Hay algún área donde ha sufrido sin alivio?
- ⇒ ¿A dónde acudió a buscar ayuda?
- ⇒ ¿Tiene alguna idea de dónde puede estar arraigada esta dolencia; es decir, tiene su origen en cuestiones físicas, psicológicas, espirituales, medioambientales o relacionales?

Pidamos al Espíritu Santo que nos permita descubrir las verdaderas raíces de nuestro sufrimiento

Canto intermedio: Dios está aquí

2. ¿Sabe cuáles son los frutos de su enfermedad?

Regresemos al libro del Génesis, capítulo 2, versículos 8-9 y 16-17. El árbol de la vida es un símbolo de nuestra comunión con Dios (una vida llena de virtud y de buen fruto espiritual) y de nuestra comunión con Cristo, fuente de nuestra sanación. El árbol de la ciencia del bien y del mal, por otro lado, simboliza la alianza rota con Dios, es decir, nuestra separación de Dios.

En el Evangelio de San Lucas 6,43-44, Jesús dice: “No hay árbol bueno que dé frutos malos, ni árbol malo que dé frutos buenos: cada árbol se conoce por su fruto”. Por tanto, debemos reflexionar de qué árbol estamos cosechando frutos. En otras palabras, nuestras heridas no sanadas y nuestros pecados sin arrepentimiento perjudican nuestra capacidad de dar y recibir amor. Sin sanación, cosechamos frutos podridos que envenenan el alma y el cuerpo.

Todas(os) albergamos malos pensamientos y actitudes enfermizas que no nos gusta admitir: odio, murmuración, amargura, envidia, orgullo y miedo, entre otras, las cuales afectan nuestra salud y bienestar. Todas(os) estamos inclinadas(os) a malas actitudes, incluso cuando estamos en ambientes llenos de gracia y buscando a Dios. Esas actitudes o inclinaciones son los famosos siete pecados capitales.

A la raíz de todo pecado capital se encuentra un amor desordenado por uno mismo y un deseo de sustituir nuestra relación con Dios (idolatría) por un vicio que esconde algo que no deseamos enfrentar:

| Pecado | Idolatría | Esconde |
|----------|----------------------------------|---|
| soberbia | propios logros | miedo a la ineptitud |
| envidia | status posesiones talentos | miedo a no ser valorada(o) |
| gula | comida bebida drogas | miedo al vacío y al abandono |
| lujuria | sexo relaciones belleza | miedo al rechazo, a no ser deseable |
| ira | poder control justicia | miedo a la impotencia y a perder el control |
| avaricia | riqueza seguridad | miedo a la inseguridad y a no tener |
| pereza | comodidad confort | miedo a fallar, a no llenar las expectativas de otras(os) |

Los pecados capitales dan la ilusión de satisfacer nuestras necesidades insatisfechas, pero, de hecho, sólo disfrazan nuestros miedos y bloquean la gracia de Dios.

Tomemos un momento para reflexionar sobre los pecados capitales en nuestra vida y las inseguridades que podrían estar encubriendo:

⇒ ¿Puede identificar el pecado capital específico que es más visible en su vida?

- ⇒ ¿Cuál(es) es(son) el(los) objeto(s) de la idolatría tras ese pecado?
- ⇒ ¿Qué inseguridad(es) está ocultando bajo ese(esos) pecado(s) e idolatría(s)?

Canto intermedio: Padre Abraham

3. ¿Sabe cómo responde a las heridas causadas por su enfermedad?

En el Evangelio de San Lucas 6,43-44, Jesús dice: “No hay árbol bueno que dé frutos malos, ni árbol malo que dé frutos buenos: cada árbol se conoce por su fruto”. Antes de fijarnos en el fruto, recordemos que las partes principales de un árbol son las raíces, el tronco, las ramas, las hojas, las flores y los frutos.

Cuando nos sentimos heridas(os), ya sea consciente o inconscientemente, nuestra respuesta a las heridas inevitables de la vida viene de uno de los dos árboles. Cuando respondemos en el Espíritu (árbol de la vida), enfrentando nuestro dolor en comunión con Jesús, crecemos en seguridad, madurez y pureza. Cuando respondemos “en la carne” (árbol de la ciencia del bien y del mal), nuestras heridas traumáticas pueden asediarnos durante el resto de nuestra vida -- hasta que sean curadas. Dada nuestra debilidad espiritual (concupiscencia), la respuesta de la carne llega con más facilidad.

1. Heridas: acontecimientos traumáticos que causan heridas a nuestro cuerpo, alma y espíritu y que son el resultado de:

- ⇒ la privación de amor: no ser valorada(o) o celebrada(o) por los propios padres; no saberse un deleite; no ser comprendida(o) o cuidada(o); no recibir disciplina/límites adecuados; no poder desarrollar la libertad y los talentos personales.
- ⇒ acciones de desamor (eventos traumáticos): muerte, divorcio, violencia, abuso verbal, abuso sexual, abandono por un padre o esposa(o), ser testigo del abuso de otra(o), *etc.*

Ambos tipos de trauma causan sufrimiento, el cual se almacena permanentemente en nuestro cerebro y en todas las células de nuestro cuerpo y que pueden influir en nuestros pensamientos, acciones y conductas por el resto de nuestra vida - a menos que sean sanadas. Estas heridas se hacen parte de nuestro lenguaje diario y revelan los efectos del pecado en nuestras vidas. A menudo hablamos de sentirnos rechazadas(os), confundidas(os), abandonadas(os), con miedos, *etc.*

2. Convicciones: Cuando estamos heridas(os), a menudo interiorizamos mensajes sobre nosotras(os) mismas(os) que afectan nuestra identidad; es decir, el modo en que nos vemos a nosotras(os) mismas(os). Podemos creer con nuestra inteligencia que somos hijas(os) amadas(os) de Dios, pero nuestro corazón cree un mensaje distinto y ese juicio nos puede atar a lo largo de toda nuestra vida.

3. Las promesas internas son decisiones que hicimos consciente o inconscientemente para protegernos a nosotras(os) mismas(os), consolarnos y cuidarnos, normalmente en medio del caos y del trauma.

En momentos de descontrol, esas promesas nos dieron un falso sentido de seguridad y control frente al dolor y también sirvieron como barreras protectoras alrededor de nuestro corazón.

Algunas promesas internas, sin embargo, se originaron en el árbol de la ciencia del bien y del mal y nos separaron de la comunión con Jesús y negaron la gracia de Dios. Estas heridas, convicciones y promesas a menudo permanecen enterradas por muchos años y constituyen el sistema de raíces de nuestro árbol personal.

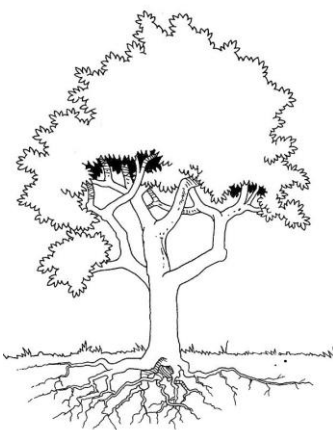
| Herida | Convicción(es): |
|--------------|--|
| abandono | estoy sola(o); a nadie le importo; nadie me entiende |
| temor | tengo miedo; si confío, seré herida(o); moriré |
| impotencia | no puedo cambiarlo; soy demasiado pequeña(o), débil. |
| desesperanza | las cosas nunca van a mejorar; quiero morirme |
| confusión | no comprendo lo que está pasando |
| rechazo | no soy amada(o), querida(o), deseada(o) |
| vergüenza | soy mala(o); estoy sucia(o); estoy avergonzada(o); soy estúpida(o); no tengo valor (por lo que me ocurrió); no soy agradable; nunca me recuperaré. |

La(lo) invito a que piense en la raíz de sus heridas, las convicciones y promesas internas.

⇒ ¿Puede identificar las heridas específicas en las raíces de su árbol? Escríbalas.

Bajo las heridas, escriba las convicciones de identidad asociadas con ellas.

⇒ ¿Qué promesas internas se hizo a usted misma(o) y que continúan afectando sus relaciones y le hacen creer que su autosuficiencia le liberará?



† Su tarea de esta semana es que haga este ejercicio con las diferentes heridas de su vida y que ya que tenga la convicción y la promesa interna, que use la frase que ha estado recitando diariamente como tarea:

"Sí, Señor, yo creo que puedes sanarme porque soy una hija muy amada de nuestro Padre"

"Sí, Señor, yo creo que puedes sanarme porque soy un hijo muy amado de nuestro Padre"

¿Preguntas? ¿Comentarios?

Recordatorios

En un momento vamos a tener la oportunidad de orar por nuestra sanación interior. Antes de hacerlo, le pido que recuerde lo siguiente:

- ⇒ Nos vemos el próximo viernes 22 de octubre a la misma hora y en el mismo lugar. Hablaremos de cómo sanar nuestras heridas.
- ⇒ Traiga su Biblia. Si tiene el libro *Se Sanado*, lea los capítulos 8-10 que forman la tercera parte del libro.
- ⇒ Finalmente, si desea encontrar el cancionero, mis notas y/o el cuestionario de este taller, vaya a: <https://www.es.st-william.org/watch>

Vamos ahora a hablar con nuestro Padre Dios, cantando la Canción del Espíritu

Oración conclusiva

Padre celestial de ti proviene toda bendición. Ayúdame a tener una relación abierta, profunda y amorosa contigo, a entender y a sanar las heridas que tengo en lo más profundo de mi corazón.

Hoy quiero pedirte perdón por todos mis pecados y comprometerme en serio a entrar de lleno en este proceso de sanación y a continuar en él, aun cuando me sienta tentada(o) a abandonarlo.

Espíritu Santo, ven y entra en lo profundo de mi corazón y sana la gran cantidad de dolor que guardo desde el momento de mi concepción, desde mi estancia en el vientre materno, desde mi infancia, desde mi adolescencia, desde mi juventud y hasta el día de hoy.

Toma todo el dolor que he acumulado a través de mi vida debido al abandono y al rechazo de parte de mis padres, debido a las agresiones físicas y/o verbales por parte de mi familia, debido al abuso físico, emocional y/o sexual que sufrí. Con tu poder, sáname.

Jesús, Médico Divino, sólo Tú conoces la totalidad de mis heridas. Hoy te pido humildemente que me las reveles, que abras mi inteligencia, mi conciencia, mi memoria y mi voluntad para poder reconocer esas heridas y sanarlas en tu Santo Nombre. Ven y sana lo profundo de mi corazón: límpiame, purifícame, renuévame.

Por los méritos de tu Pasión, Muerte y Resurrección, sana todo dolor, herida, angustia y rencor que guardo en mi mente y en mi corazón, sana mis adicciones, mis pecados y todo el desamor, maltrato, traición y abandono que he causado a mis seres queridos debido a mis vicios y a mis heridas no sanadas.

Hoy quiero abrir por completo mi corazón herido para que Tú entres y te hagas el dueño de esas heridas, las pongas en las llagas de tu costado, en los huecos de los clavos de tus manos y tus pies, en las heridas que causaron las espinas en tu cabeza, para que así yo pueda unir mis dolores a los tuyos y convertirlos en gracia, en redención y en gloria.

Jesús, Médico Divino, Tú eres bueno, misericordioso y santo.

Te doy gracias por tu bondad infinita y porque me amas, porque me cuidas, porque me proteges, porque eres Todo para mí.