

# ¡SÁNAME, OH DIOS, Y SERÉ SANO!

(Jer.17:14)

EL CAMINO A LA CURACIÓN DE HERIDAS EMOCIONALES\* (Sigrid Py)

## DIOS TIENE EL DESEO DE SANARME

**1.a)** Dios conocía y preveía mi vida ya antes de mi nacimiento. Él me ha creado y me conoce profundamente. Él tiene un plan de amor con mi vida.

Sal.139:13-16

Ef.1:4+11

**1.b)** Dios ha visto lo que he sufrido, y también ve cómo estoy todavía sufriendo ahora por las heridas de mi pasado. Lo veía y lo ve con compasión y misericordia.

Sal.56:8

Sal.139:1-5

Sal.142:3

Stg.5:11

**1.c)** Viendo mi sufrimiento, Dios quiere consolarme y salvarme de mis dolores.

Ex.2:24-25

Ex.3:7-9

Is.49:16-17

Is. 57:18

Sal.66:9-12

**2)** Yo puedo derramar delante de Dios mi dolor y mi queja, porque Él me promete paz.

Sal.55:17

Sal.62:8

---

\* ¡En casos de traumas graves (abuso sexual, maltrato, rituales satánicos, experiencias de guerra o atentados...) es muy recomendable que la persona que busca sanidad para su alma, lo haga acompañada por un consejero / consejera que tenga conocimiento y experiencia suficiente para estas problemáticas particulares! 1

Sal.142:2

Sal.85:8

Jer.29:11-14<sup>a</sup>

**3.a) Jesús** me entiende perfectamente. "El varón de dolores" ha conocido rechazo, quebranto, angustia, soledad, sufrimiento... Y el pecado de los hombres que me hizo sufrir, le hizo sufrir a Él.

Heb.4:15

Mt.26:37-38

Mt.27:46

Heb.5:7

Is.43:24b

Is.53

Is.63:9

**3.b)** Jesucristo vino para salvar y sanar.

Is.61:1-3

Mal.4:2 (*"que traerá en sus alas curación" o: "...la salud"*)

Luc.4:14-21

1 Ped.2:24-25

## EL PROCESO DE BUSCAR SANIDAD DEL ALMA \*

I.) Ora que el Señor te revele cuales de las experiencias y los recuerdos de tu pasado que han dejado heridas en tu alma aún no han sido superados, te hacen todavía sufrir y que Él quiere curar ahora. Toma entonces un papel y apunta todo lo que crees que deberías llevar delante del Señor. Preve un tiempo y lugar tranquilo para tratar con Él cada asunto de tu lista (de uno en uno). ***Si prefieres no hacerlo solo, búscate una persona de confianza o un consejero / consejera que esté dispuesto a estar contigo y acompañarte en oración.***

---

\* ¡En casos de traumas graves (abuso sexual, maltrato, rituales satánicos, experiencias de guerra o atentados...) es muy recomendable que la persona que busca sanidad para su alma, lo haga acompañada por un consejero / consejera que tenga conocimiento y experiencia suficiente para estas problemáticas particulares! 2

II.) Habla con Cristo sobre cada situación y dile con toda franqueza y sinceridad **cómo te sentías** y lo que sientes ahora pensando en ello. Intenta acordarte lo que te pasaba por la cabeza y averigua cuales han sido **tus conclusiones**. Busca el pensamiento que más dolor te provoca cuando lo piensas de nuevo – ¡es éste que más profundamente se ha clavado en tu memoria emocional hasta hoy y que Dios tiene que sustituir por Su verdad para sanarte! Dile al Señor toda la verdad en cuanto a tus pensamientos y emociones, porque de todos modos Él sabe perfectamente lo que había y lo que hay en tu corazón (vea Sal. 139:1-2; Jer.17:10; Juan 2:24-25; Heb.4:13) ¡y solamente la verdad te hará libre (Juan 8:32)! Si descubres que te has **creído una mentira** (o varias) - como consecuencia de aquella experiencia del pasado - durante toda tu vida, confiésalo al Señor y pídele que te libere de ella, **revelándote Su verdad** al respecto (¡no intentes *reprimirla* en un acto de auto-control o razonamiento bíblico, esto no funciona a la larga!). Espera en el Señor hasta que te traiga a la mente lo que te quiere decir. Abraza la verdad que Él te comunica con todo corazón, soltando la mentira. Deja que esta verdad (que tal vez no es nueva para ti, pero ahora aplicada a tu situación personal de una manera muy específica) haga su impacto en medio de tus emociones negativas que habían surgido a la superficie. De esta manera se grabará profundamente en tu memoria emocional (¡como antes la mentira!), de aquí en adelante. (Esto no es lo mismo que aprender una verdad bíblica de manera racional y general en un estudio bíblico, por ejemplo.) --- **Para todo este proceso, puedes usar la guía de oración que encuentras al final del documento.**

III.) Date cuenta que el Señor sufrió contigo en el momento de tu dolor (vea Is.63:9; Zac.2:8; Mt.25:44-45; Lc.10:16).

IV.) Echa sobre Cristo todos estos sentimientos y pensamientos negativos que han surgido - Él cargó ya con todo aquello en la cruz -, para que te libere de ellos y cure tus heridas (vea Is.53:4; 61:1).

V.) Pide a Cristo que te llene por Su Espíritu con Su paz, Su amor, Su misericordia y Su poder de perdonar (vea Rom.5:5; Ef.5:18).

VI.) Dile a Cristo que no tienes en ti la capacidad de perdonar, pero que quieres obedecer a Su voluntad y que perdonas ahora a cada persona que te haya dañado, por el poder de Su perdón divino (¡Él te da el querer y el hacer! Fil.2:13). ¡Esto es un acto de fe, no hagas caso de tus sentimientos en este momento!

VII.) Pide perdón a Cristo por tu propio comportamiento equivocado de haber intentado luchar "en la carne" contra tus dolores:

- ¿quizás reprimiendo o negando lo que pasó, intentando controlar las consecuencias por tus propios medios, sin enfrentarte realmente al asunto para tratarlo y superarlo?

---

\* ¡En casos de traumas graves (abuso sexual, maltrato, rituales satánicos, experiencias de guerra o atentados...) es muy recomendable que la persona que busca sanidad para su alma, lo haga acompañada por un consejero / consejera que tenga conocimiento y experiencia suficiente para estas problemáticas particulares! 3

- ¿quizás creyendo una mentira toda tu vida y actuando como víctima de ella?
- ¿quizás con auto-rechazo e incesantes reproches contra ti mismo?
- ¿quizás con rencor, odio, venganza o deseo de vengarte?
- ¿quizás con amargura, rebeldía o incluso odio contra Dios?
- ¿no queriendo vencer el mal con el bien y orar por tus enemigos...? (Vea Mt.5:43-45; Rom.12:14.17-21 y el ejemplo de Dios en Is.43:24-25, de Jesús en Lc.23:34.) Si dices que esto es imposible humanamente, tienes razón – pero será posible en Cristo (vea Fil.2:13; 4:13 y Gal.2:20).

**VIII.) Da gracias a Cristo** por su perdón, su liberación, su curación (no te preocupes si aún te sientes algo afectado y dolido, eso es normal y pasará – o también puede ser que haya algún aspecto que el Señor todavía tiene que tratar) y por la transformación que Él quiere efectuar en ti y en tu vida.

**IX.) Aprende y practica el sustituir los recuerdos negativos por pensamientos positivos**, ¡vea Fil.4:8! No vuelvas a poner el viejo vídeo..., y rechaza las cavilaciones.

- Piensa en Cristo y su misericordia, su compasión, su curación (para tus experiencias y recuerdos específicos); fíjate cuánto Él ha sufrido contigo, y que pensaba ya en cómo iba a curarte (vea Ex.3:7-9).
- Intenta pensar cosas positivas en cuanto a las personas que te han hecho sufrir: míralas con la misericordia de Cristo como esclavos del pecado (y a lo mejor esclavos de su propio pasado...); busca aspectos positivos en ellas, pide a Dios que te abra los ojos y que te muestre como Él las ve (1.Cor.13:5-6).

**X.) Quédate firme en tu nueva libertad** y no te dejes esclavizar de nuevo por tus recuerdos traumáticos, ni por cualquier tipo de pensamiento negativo (vea Juan 8:36; Gal.5:1).

- Apóyate en la victoria de Cristo (vea Juan 16:33; 1 Juan 5:4).
- No te dejes controlar por pensamientos negativos, ni por sentimientos dolorosos que puedan volver a surgir, sino échalos sobre Cristo (vea 2 Cor.10:3-5; 1 Ped.1:13 y 5:7).
- Calma tu corazón delante de Dios, refugiándote en Él (vea Sal.37:4-7 / 43:5 / 94:19; Mt.11:28-29; 1 Juan 3:19-20).
- Deja atrás todo lo que ya ha pasado y mira hacia delante (vea Is.43:18-19; Fil.3:12-14).

**"Y LOS REDIMIDOS DE JEHOVA VOLVERAN, Y VENDRAN A SION CON ALEGRIA; HABRA GOZO PERPETUO SOBRE SUS CABEZAS; TENDRAN GOZO Y ALEGRIA, Y HUIRAN LA TRISTEZA Y EL GEMIDO." (Is.35:10)**

---

\* ¡En casos de traumas graves (abuso sexual, maltrato, rituales satánicos, experiencias de guerra o atentados...) es muy recomendable que la persona que busca sanidad para su alma, lo haga acompañada por un consejero / consejera que tenga conocimiento y experiencia suficiente para estas problemáticas particulares! 4

**"EN LUGAR DE LA ZARZA CRECERA EL CIPRÉS, Y EN LUGAR DE LA ORTIGA CRECERA EL MIRTO; Y SERA A JEHOVA POR MEMORIAL, POR SEÑAL ETERNA QUE NUNCA SERA BORRADA." (Is.55:13)**

**"...Y LA VERDAD OS HARÁ LIBRES." (Jn.8:32)**

## GUÍA DE ORACIÓN para tratar una experiencia traumática\*

(¡Ora con tiempo y sin prisas, buscando al Señor de todo corazón, abriéndote lo más posible a Él y siendo muy sincero contigo mismo! Incluye la emoción negativa que surge en el espacio...)

**1.)** "Señor, ayúdame a acordarme claramente de aquella situación y a dejar surgir las emociones que sentía entonces, dame valor para permitir que experimente ahora (de nuevo) estos sentimientos negativos sin reprimirlos otra vez, y ayúdame a concentrarme en ellos buscando sanidad. Ayúdame a ser honesto/a. Ayúdame a admitir que me sentí así. No pasa nada. ¡Tú, o Dios, lo sabes todo! Nos invitas a derramar nuestros corazones delante de ti y quieres liberarme de estos sentimientos."

- ¿Qué pasó? ¿Qué veo?
- ¿Cómo me hacía sentir lo que pasó? (déjate tiempo)
- ¿Qué sentía exactamente? (intenta expresar tus emociones con precisión)

--- Con la emoción negativa muy presente y sin reprimirla, da el paso siguiente:

**2.)** "Señor, por favor, muéstrame ahora cuales eran mis pensamientos entonces, y cuál es el pensamiento más doloroso en todo eso, cuál es el que más me hace sentir esta... "

- ¿Por qué sentía... ? ¿Qué es lo que me molestaba?
- ¿Qué pensamientos me pasaban por la cabeza que me hacían sentirme así?
- ¿Cuál es el peor de todos?

(Expresa el pensamiento doloroso lo más precisamente posible – déjate tiempo, para que salga claramente cual es el que causó realmente la emoción negativa.)

--- Para poder experimentar la liberación del Señor, necesitas venir a Él en plena conciencia de tu incapacidad de curarte a ti mismo y en total dependencia de Él:

**3.)** "Señor, muéstrame todo el peso de este pensamiento, y cuán arraigado está desde entonces en mi mente. Hazme ver y entender lo que me ata hasta hoy y me sigue causando sentimientos de... hasta hoy, cada vez que me

\* ¡En casos de traumas graves (abuso sexual, maltrato, rituales satánicos, experiencias de guerra o atentados...) es muy recomendable que la persona que busca sanidad para su alma, lo haga acompañada por un consejero / consejera que tenga conocimiento y experiencia suficiente para estas problemáticas particulares! 5

encuentro en una situación algo parecida (por ejemplo: .....). Ayúdame a confesar mi atadura a este pensamiento, que a tus ojos es una mentira. Ayúdame a ser honesto/a. ¡Hazme sentir que necesito tu liberación por la verdad!”

(Expresa esta confesión y luego pide al Señor que te revele la verdad específica que necesitas – ¡sin intentar ayudarte a ti mismo!)

--- Ahora es el momento de esperar en el Señor y confiar que Él te va a tocar con su mano sanadora:

**4.)** “Señor, te ruego que tú me reveles ahora la verdad sobre esta situación del pasado que me ha causado tanto sufrimiento - ¿Cuál es la verdad que debo abrazar para liberarme de la mentira dolorosa?”

(Espera que Dios hable a tu corazón y expresa lo que ves, sientes o entiendes. Deja que te impacte profundamente y toma conciencia de lo significa para ti.)

--- Finalmente, medita sobre la manera en la que esta verdad cambia las cosas y da gracias al Señor:

**5.)** Confirmación:

- ¿Cómo me siento a la luz de esta verdad? ¿Todavía hay una base para sentir... ?
- ¿Cómo veo ahora lo que pasó?
- ¿Cómo puedo afrontar mi presente y futuro con lo que el Señor me acaba de enseñar?

(Si sientes paz y liberación, alabe al Señor por ello y pídele que te ayude a andar en la luz de la verdad que acabas de recibir y abrazar. Si sigues sintiéndote muy afligido, abatido o angustiado, sigue buscando al Señor: pregúntale qué te pasa y qué quiere o tiene que mostrarte, pídele que Él haga Su obra en ti y que te revele el siguiente paso. Puede haber algún obstáculo para poder encontrar la paz interior que buscas: falta de perdón, rebeldía, falta de confianza en el Señor, demasiado auto-control que reprime los sentimientos e intenta solucionar el problema de manera intelectual, otras mentiras que te dominan y que aún no has descubierto... Tal vez necesitas ayuda de un consejero / consejera para seguir el proceso de tratar tus experiencias traumáticas. Pide al Señor que prepare y guíe lo que te queda por delante. ¡Confía que Él te quiere y desea ayudarte!)

---

\* ¡En casos de traumas graves (abuso sexual, maltrato, rituales satánicos, experiencias de guerra o atentados...) es muy recomendable que la persona que busca sanidad para su alma, lo haga acompañada por un consejero / consejera que tenga conocimiento y experiencia suficiente para estas problemáticas particulares! 6