



REset

Reinicia · Sana · Transforma

TALLER DE SANACIÓN PSICO-ESPIRITUAL

Este cuadernillo pertenece a:

Este cuadernillo de trabajo es propiedad de Reset /
Psicoglobal360 SAS de CV.

Cualquier tipo de difusión, reproducción o copia, total o parcial, del contenido de este material, la presentación o la grabación del curso, está estrictamente prohibida y será considerada como plagio, lo cual es sancionado conforme a la legislación vigente en México.

Agradecemos por ayudarnos a cuidar el trabajo y los derechos de autor de Carola.

Equipo REenfoca



Introducción

El Taller RESET, creado por Carola Grove, es una experiencia profunda de sanación y espiritualidad, centrada en la acción del Espíritu Santo sanador, que nos conduce hacia una vida más libre, plena y redimida.

A través de este recorrido, te acompaño desde la psicología a mirar con amor tu historia: reconocer tus heridas, comprender sus raíces y descubrir cómo han influido en tu manera de sentir, pensar y relacionarte. Desde allí se abre el camino hacia la verdadera transformación interior.

En el taller exploramos las siete heridas del corazón según el modelo del psicólogo Bob Schuchts, comprendiendo cómo se originan y cómo sanarlas a la luz del amor de Dios. Reflexionamos sobre el perdón, las renunciaciones y los anuncios de la verdad, pasos esenciales para romper las cadenas del pasado y vivir como hijos libres en Cristo.

Todo el contenido se desarrolla a partir de una analogía inspiradora: la de un iPhone. Así como Steve Jobs diseñó el sistema operativo de Apple con precisión y propósito, también Dios Creador te configuró con un diseño único, pensado para que vivas en plenitud. En este paralelismo, vamos “restaurando” tu sistema interior, eliminando lo que no pertenece y reinstalando las verdades sobre tu identidad y tu valor.

RESET es más que un taller: es una invitación a permitir que el Espíritu Santo reinicie tu interior, sane tu historia, ordene tu alma y te devuelva la libertad de los hijos de Dios.

Mensaje de bienvenida	5
Instrucciones de uso	6
Recomendaciones	7
Oración de inicio	9
Introducción	10
Configuración Original: Identidad	11
Errores de Configuración	17
Estado Quebrantado	22
Heridas	28
Pecados capitales	35
Anatomía de las heridas	46
Taller: Tu ubicación actual	55
Siri (Escultura)	62
Desbloqueando el perdón	72
Meditando el perdón	81
Renuncias	84
Reparación directa con el creador	92
Efusión del Espíritu	98
Pentecostés	105
Libertad	110
Perseverar	120
Comparte contigo y los demás	126
ANEXOS	130
Renuncias	131
Acto de Fe	134
Oraciones	138
Oración Sanación Emiliano Tardiff	139
Guía para la Confesión	140
Examen de conciencia según pecados capitales	141





RECORDATORIO



Eres una persona
infinitamente amada,
pensada, esperada y
cuidada.

EMPEZAR SANACIÓN





0

Introducción

Preparando el
Sistema Operativo



MENSAJE DE BIENVENIDA



¡Qué gran alegría! ¡Ya estás aquí!

Seguramente hubo muchas voces durante estos días en que más de alguna te mandaba callar, te presentaba motivos para retroceder y para desistir de este encuentro contigo y con Dios.

Pero has gritado más fuerte, has tenido la voluntad de arrojar todo lo que se interponía en tu camino hacia este encuentro. El Señor te ha escuchado, te ha mandado llamar y te pregunta hoy:

 Jesús

¿Qué deseas que haga por ti?"



Te invitamos a responderle a Jesús y también a dejarte sorprender por Él. Déjale hacer, dale permiso para obrar en ti Su voluntad, sabiendo que su sabiduría, sus tiempos y sus formas son perfectos. Y que nadie te ama ni te conoce mejor que Él.

***“Miren hacia Él y quedarán resplandecientes Y
sus rostros no se avergonzarán.
Este pobre invocó al Señor.
Él lo escuchó y lo salvó de sus angustias. ¡Gusten y
vean qué bueno es el Señor,
felices los que en Él se refugian!”***

(Salmo 34; 6-7, 9)





Instrucciones de uso



- Este Libro de Trabajo pretende ser una herramienta para acompañarte en este viaje de sanación.
- En él encontrarás lecturas, recursos adicionales y tareas para cada capítulo para reforzar lo aprendido durante la lección e ir más a profundidad.
- Puedes imprimirlo o tenerlo en digital.
- Cada vez que lo utilices recuerda invitar primero al protagonista de este taller: el Espíritu Santo. Intenta siempre hacerlo en un ambiente de recogimiento y oración.
- Te recomendamos designar un espacio fijo para cuando tomes las sesiones de RESET. En este espacio puedes colocar un ambiente que te invite a relajarte, a estar cómodo y en modo estudiante. Puedes agregar una vela (si tienes de preferencia un cirio bendito) para prenderla cada vez que hagas una sesión o alguna actividad complementaria.





RECOMENDACIONES



1. Apertura

A medida que te vayas adentrando con el Espíritu Santo en las profundidades de tu corazón, es posible que te encuentres con temas que te agiten interiormente, incluso pueden volver a surgir asuntos que pensabas que ya estaban resueltos.

Te invitamos a renunciar al control y el miedo, a dejar que el Señor te lleve a ver lo que Él quiera...

2. Deseos y desafíos

Hay experiencias que atraen y que desafían. Puede ser que escuches ideas que te parezcan buenas, atractivas, o bonitas. Pero también pon atención a las que te "hacen ruido". Cuando esto pase, detente y reconoce en tu corazón a Dios tratando de decirte algo.

Muchas veces las cosas que nos desafían, las ponemos de lado porque no las queremos ver, nos incomodan. Hoy Dios te llama a escuchar hasta lo más profundo....

3. La propia historia

Vas a navegar en la historia de tu propia vida. Te invitamos a hacerlo con sana curiosidad y con una actitud de bondad hacia ti mismo. Puede ser que ya conozcas tu historia a fondo y estés consciente de dónde está tu lucha. Puede ser que estés cansado de esa lucha o que hayas desistido el camino de la sanación por avergonzarte de ti mismo. Frecuentemente nos decimos a nosotros mismos cosas que nunca nos atreveríamos a decir a nadie más, solemos ser duros con nosotros mismos.

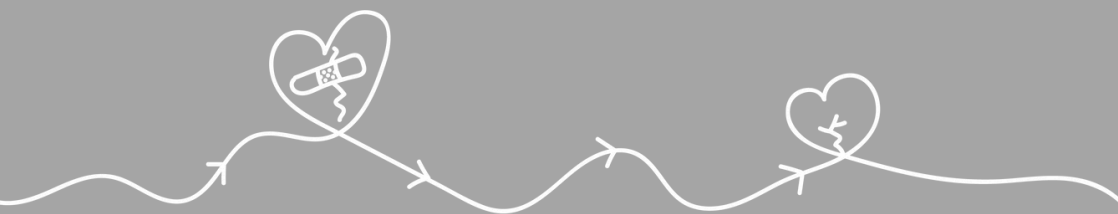
Te invitamos a tener una sana curiosidad en vez de avergonzarte de ti mismo y de tus heridas. ¿Por qué hago las cosas que hago? ¿qué hay en mi corazón? Mira tu historia con bondad. La bondad es un fruto del Espíritu Santo.

El Espíritu Santo no se avergüenza de nadie y su gracia cura todo. Por ello, no tengas miedo y síguelo incluso a las áreas de tu vida donde más miedo te da entrar; su deseo es llevarte a una paz y a una comunión que ni siquiera puedes imaginar.



MI HERIDA
PUEDE SER
INCLUSO UN DON

TENGO UNA MISIÓN



Te recomendamos hacer esta oración cada vez que comiences una sesión.



Jesús,
recuérdame quién soy y de dónde vengo.
Te pido tu ayuda para regresar a mi configuración inicial. Y poder **Resetear** de tu mano mi historia.
Ayúdame a experimentar que Tú estás aquí sin importar el cómo. Permíteme verme como tú me ves y dame tu mano para caminar juntos por mi historia.
Que tu amor me muestre que mi herida es también mi don, un escalón para tocarte a ti y una puerta hacia la libertad desde hoy. Todo esto te lo pido en el aquí y en el ahora, que es lo que tengo y te puedo ofrecer. Amén.

Siguiente





Algunos avisos

- Somos una **Comunidad** (Respeto, familia espiritual, oración...)
- **Trabajo personal** entre cada sesión.
- **Estilo del Taller** (contenido, videos, visualizaciones, compartir...etc).
- Prender cámara de **zoom**.
- **Chat de Whatsapp**. Unirse desde link en Teachable
- **Dudas o comentarios** enviarlos a la persona que es la encargada de lo práctico en el Chat.
- **Oraciones de intercesión** en grupo e individual (es opcional).
- El link de **repetición del zoom** se sube entre 12 y 24 hrs. Después al bloque en Teachable estará disponible solo 1 semana.
- **Lealtad**: Apelamos a que nadie comparta el link de zoom o contraseña de Teachable a personas externas.
- **Libro Reenfocando** puede ser un complemento (hacerlo en paralelo). No es obligación.
- **Dudas o comentarios** de plataformas enviarlos al correo: dudas.reenfoca@gmail.com.





1

Configuración Original Identidad



LIBRO REENFOCANDO



- Capítulo 3- Te ves de chiquito (Tu niño interior)
- Capítulo 5 - Revisando tus lentes (Quién eres)





CONFIGURACIÓN ORIGINAL



I D E N T I D A D

RASGOS PROPIOS DE UN INDIVIDUO O DE UNA COLECTIVIDAD QUE LO CARACTERIZAN FRENTE A LOS DEMÁS

¿Cuáles son los tuyos?



Y vio Dios todo lo que había hecho,
y he aquí que era bueno en gran
manera

Genesis 1, 31

1. SOY CREATURA CREADA A IMAGEN Y SEMEJANZA DE DIOS.

Por sus potencias espirituales de entendimiento y de voluntad, el hombre busca y encuentra su perfección en la búsqueda y el amor de la verdad y del bien (GS 15).

Está dotado de libertad, "signo eminente de la imagen divina" (GS 17).

"¿Qué es el hombre para que de él te acuerdes, y el hijo del hombre para que lo cuides? Lo has hecho un poco menor que los ángeles, y lo coronas de gloria y majestad. Tú le haces señorear sobre las obras de tus manos; todo lo has puesto bajo sus pies..."

Salmo 8, 4-6

NOTAS:





2. SOY HIJO/A AMADO/A

"Más a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios; los cuales no son engendrados de sangre, ni de voluntad de varón, sino de Dios"

Juan 1:12-13

SER HIJOS

Recibimos unos rasgos

Físicos, de personalidad, de gestos....
"te pareces a..."

Recibimos una familia

Un nombre y apellido, un legado,
tradiciones, cultura,
costumbres....PERTENENCIA

Hay una relación de amor

Recibimos y damos amor,
confianza, gratitud,
incondicionalidad...

NOTAS:





3. SOY SALVADO/A REDIMIDO/A

"Su muerte fue un morir al pecado, de una vez para siempre; mas su vida, es un vivir para Dios. Así también vosotros, consideraos muertos al pecado y vivos para Dios en Cristo Jesús"

Rm 6, 10-11

Tenemos una identidad sobrenatural (ADN)
Nuestro pecado ha sido lavado por Jesús y nada nos puede separar del Padre.



4. SOY HEREDERO/A

"Hijo, tú siempre estás conmigo, y todo lo mío es tuyo"

Lc. 15,31

Por la sangre de Cristo abunda la gracia en mí.

La herencia ya la he recibido, aunque no en plenitud.

•



5. SOY TEMPLO DEL ESPÍRITU SANTO

"No sabéis que sois santuario de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros?"

1 Con 3, 16

NOTAS:



9:41



Recuerda quién eres



Tiempo restante: Poco a poco hasta convertirnos
en quien Él nos creó para ser.



Tarea

1. **Reflexiona** esta semana, en qué momentos en concreto te has sentido hijo/a de Dios (humanamente y espiritualmente).
2. **Ver episodio de**
The Chosen
"La Hemorroisa"
Temporada 3, Limpio
Episodio 5, parte 2



Reflexiona esta semana, en qué momentos en concreto te has sentido hijo/a de Dios (humanamente y espiritualmente).

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.



2

"Errores de configuración"



LIBRO REENFOCANDO



Capítulo 8.
Trauma óptico
Heridas



¿Qué es la sanación?



SANACIÓN EN GENERAL: Es el proceso de *restauración* de la salud (física o mental) de un organismo desequilibrado, enfermo o dañado.

SANACIÓN PSICO-ESPIRITUAL: Proceso en el cual llevamos a Jesús al momento de nuestras heridas...para que ÉL las toque, las sane, liberándonos de los efectos nocivos de los traumas que nos afectan hoy.

Generalmente pasa a través del Espíritu Santo.

Se trata de progreso, no de perfección.

"Sanar es una dimensión fundamental de la misión apostólica de la fe cristiana. Cuando se entiende con la profundidad necesaria, se ve expresado en esto todo el contenido de la redención"

-Papa Benedicto XVI, Jesús de Nazaret

Sanación Integral

"La salvación traída por Jesús abarca al hombre completo. Jesús no vino a salvar sólo almas. Le interesa el hombre (completo) que es cuerpo y alma."

-Padre Emiliano Tardif



Sanación física: Isaías 35, 4-6

Sanación espiritual: Isaías 53, 5

Sanación psicológica: Isaías 61, 1 - 2

Dios nos quiere sanos y viviendo en la verdad

"Es el encuentro con Él [Jesús] lo que, quemándonos, nos transforma y nos libera para llegar a ser verdaderamente nosotros mismos... Su mirada, el toque de su corazón, nos cura a través de una transformación, ciertamente dolorosa, «como a través del fuego». Pero es un dolor bienaventurado, en el cual el poder santo de su amor nos penetra como una llama, permitiéndonos ser por fin totalmente nosotros mismos y, con ello, totalmente de Dios."

-Papa Benedicto XVI, Spe Salvi, 47





CIC 1503

La compasión de Cristo hacia los enfermos y sus numerosas curaciones de dolientes de toda clase (cf. Mateo 4, 24) son un signo maravilloso de que “Dios ha visitado a su pueblo” (Lucas 7, 16) y de que el Reino de Dios está muy cerca. Jesús no tiene solamente poder para curar, sino también de perdonar los pecados (cf. Marcos 2, 5-12): vino a curar al hombre entero, alma y cuerpo; es el médico que los enfermos necesitan (Marcos 2, 17). Su compasión hacia todos los que sufren llega hasta identificarse con ellos: “Estuve enfermo y me visitasteis” (Mateo 25, 36). Su amor de predilección para con los enfermos no ha cesado, a lo largo de los siglos, de suscitar la atención muy particular de los cristianos hacia todos los que sufren en su cuerpo y en su alma.

CIC 1504

A menudo Jesús pide a los enfermos que crean. Se sirve de signos para curar: saliva e imposición de manos (cf. Marcos 7, 32-36; 8, 22-25), barro y ablución (cf. Juan 9, 6). Los enfermos tratan de tocarlo (cf. Marcos 1, 41; 3, 10; 6, 56) “pues salía de él una fuerza que los curaba a todos” (Lucas 6, 19).

Él entonces le dijo: Hija, tu fe te ha salvado. Vete en paz y queda curada de tu dolencia (Marcos 5, 34). En cuanto el espíritu vio a Jesús, hizo retorcerse al niño, que cayendo a tierra se revolcaba echando espumarajos. Entonces preguntó al padre: ¿Cuánto tiempo hace que le sucede esto? Le contestó: Desde muy pequeño; y muchas veces lo ha arrojado al fuego y al agua, para acabar con él. Pero si algo puedes, compadécete de nosotros y ayúdanos. Y Jesús le dijo: ¡Sí puedes...! ¡Todo es posible para el que cree! Enseguida el padre del niño exclamó: ¡Creo, Señor; ayuda mi incredulidad! (Marcos 9, 20-24).



🔍 ¿Por qué es importante sanar? ✕

1. **Autoconocimiento.** Entenderte mejor (reacciones, emociones....).
2. **Trabajarte.** Ampliar conciencia para hacer modificaciones. Condicionados pero no Determinados.
3. **El sistema.** Comprender a los tuyos y los vínculos y reacciones.
4. **Relaciones de pareja.** Noviazgo. La elección de pareja, que sea por amor y no por necesidad (co dependencia).
5. **Los hijos:** ej: si me he sentido abandonado y no me he trabajado (abandono o control)

🔍 Tipos de sanación ✕

SANACIÓN FÍSICA

(la curación de una enfermedad del cuerpo o incapacidades físicas)

SANACIÓN PSICOLÓGICA

(la curación de heridas hechas a la psique humana: (mente y corazón)

SANACIÓN ESPIRITUAL

(liberación del pecado o del mal, llenándose del Espíritu Santo).

Bendición espiritual, reconciliación con Dios.

— Directrices para las “Oraciones de Sanación” por la Comisión Doctrinal de ICCR,



Heridas

Se **manifiestan en conductas** que no nos dejan actuar de forma **libre**, que nos **limitan** y restringen nuestra capacidad para **amar**, enfrentar y disfrutar de la vida. Se presenta en el **presente** de forma reiterada como: sensación de vacío, tristeza, miedos, falta de motivación, amargura, desconfianza, negativismo...



Trauma psicológico

Un evento que **amenaza** profundamente el bienestar o la vida.

Son como **lesiones psíquicas**, como fragmentos sueltos y mal curados que nos impiden llevar una existencia plena e incluso afrontar los pequeños problemas del día a día con mayor soltura y resistencia.

¿Cómo se presentan?



- Dolor
- Hipersensibilidad
- Sobreerreacción

Estado Quebrantado



2

"Errores de
configuración"



Estado Quebrantado



"Nosotros no somos la suma de nuestras debilidades y nuestros fracasos; al contrario, somos la suma del amor del Padre a nosotros y de nuestra capacidad real de llegar a ser imagen de su Hijo".

San Juan Pablo II

El pecado entra y rompe...

"El hombre, tentado por el diablo, dejó morir en su corazón la confianza hacia su creador (cf. Gn 3,1-11) y, abusando de su libertad, desobedeció al mandamiento de Dios. En esto consistió el primer pecado del hombre (cf. Rm 5,19). En adelante, todo pecado será una desobediencia a Dios y una falta de confianza en su bondad." CIC 397

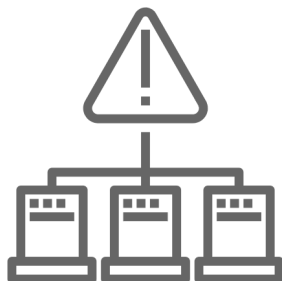


El pecado llegó a fragmentar y desintegrar nuestra configuración inicial en todas las áreas de nuestro ser. Las áreas originalmente destinadas a la comunión son ahora la causa de nuestro mayor sufrimiento.

Alienados de la fuente de nuestro ser, sufrimos a diario nuestra naturaleza corrompida.

Sin embargo nuestra alma tiene aún grabado el sello de nuestro Creador y busca su integridad y restauración en Él.

Consecuencias...



- Apego al pecado
- Rencor
- Ocultismo
- Relaciones tóxicas
- Miedo
- Heridas





¿Cuál es mi máscara?

Escondiéndonos, nos quebrajamos.

Aprendimos a esconder nuestra inocencia, no le digas a nadie. Acarreamos la vergüenza.

El pecado y la división

Lo sentimos fuerte en nuestro corazón. Pecamos como una manera de escapar del sufrimiento que nos causan nuestras heridas.

Estado quebrantado – Asumido



No tendrás necesidad de **esconderte**.



Te confesarás sabiendo que volverás a confesarte de lo mismo.



Sabrás que el estado quebrantando es una **parte permanente de la condición humana**.



Sabrás que tu **sexualidad está quebrantada** y tomará tiempo sanar.



Serás **misericordioso** con las demás personas que están quebrantadas, en vez de criticarlas y creerte superior a ellas.



Serás **paciente** contigo mismo, pero no permisivo.



Vivirás en **constante gratitud** a Dios, quien te acepta tal como eres, con todo y tu estado quebrantado.

El amor de Dios



Jesús es el rostro del Padre

¡Mírame!

Su misión fue sanar...

Cierra los ojos y recuerda un momento donde hayas sentido mucho amor, ternura, protección. Donde te hayas sentido abrazado....**quédate ahí.**

Ahí estamos en lo más parecido al amor de Dios (Trinidad).

Los 36 milagros de Jesús en la Biblia

1. Sanó a una mujer que hacía doce años que padecía de hemorragias - **Mateo 9:20-21**
2. Curación de dos ciegos - Mateo 9:27-31
3. Sanó a la hija endemoniada de una mujer cananea - **Mateo 15:21-28**
4. Alimentó a una multitud con 7 panes y peces - **Mateo 15:32-38**
5. Sacó una moneda de la boca de un pez para pagar los impuestos - **Mateo 17:24-27**
6. Secó una higuera - **Mateo 21:18-22**
7. Curación de otro ciego en Betsaida - **Marcos 8:22-26**
8. Sanó a un hombre sordo y tartamudo - **Marcos 7:31-37**
9. Expulsó un demonio de un hombre - **Lucas 4:33-35**
10. Una pesca milagrosa y abundante que llenó dos barcos - **Lucas 5:1-11**
11. Sanó a la suegra de Pedro - **Lucas 4:38-39**
12. La sanidad de un leproso - **Lucas 5:12-13**
13. Resucitó a la hija de Jairo - **Lucas 8:41-56**
14. Sanó a otro paralítico - **Lucas 5:17-25**
15. Calmó la tormenta - **Lucas 8:22-25**
16. Curación de un hombre con la mano paralizada - **Lucas 6:6-10**
17. Sanidad de un hombre poseído por muchos demonios - **Lucas 8:27-35**
18. Sanidad de un muchacho poseído - **Lucas 9:38-43**
19. Curación del siervo de un centurión - **Lucas 7:1-10**
20. Expulsó de un hombre un demonio que lo había dejado mudo - **Lucas 11:14**
21. Resucitó al hijo de una viuda - **Lucas 7:11-15**
22. Restauró la oreja cortada de un siervo del sumo sacerdote - **Lucas 22:50-51**
23. Sanó a un hombre con hidropesía (acumulación de líquido) - **Lucas 14:1-6**



- 24. Supo con antelación y profetizó que Pedro lo negaría - **Lucas 22:31-34**
- 25. Sanó a una mujer encorvada - **Lucas 13:11-13**
- 26. La curación de 10 leprosos - **Lucas 17:11-19**
- 27. Sanidad de un mendigo ciego en Jericó - **Lucas 18:35-43**
- 28. Pesca milagrosa y abundante - **Juan 21:1-11**
- 29. La resurrección de Lázaro - **Juan 11:1-44**
- 30. Sanidad de un paralítico - **Juan 5:1-9**
- 31. Alimentación de una multitud con 5 panes y 2 pescados - **Juan 6:5-13**
- 32. Sanidad del hijo de un oficial del rey - **Juan 4:46-54**
- 33. Caminó sobre el mar - **Juan 6:19-21**
- 34. La sanidad de un ciego de nacimiento - **Juan 9:1-41**
- 35. Cambió el agua en vino - **Juan 2:1-11**
- 36. ¡Su resurrección! - **Juan 20:1-7**

¿Cuál de estos milagros resuena más hoy en ti? ¿Por qué? ¿Qué milagro le quieres pedir tú hoy?



Heridas



2

"Errores de configuración"





Heridas



ADVERTENCIA



¡Confiar en el Espíritu Santo!

No se trata de rebuscar en la vida para meter el dedo en la llaga. Las heridas que necesitan ser atendidas son las que el Espíritu Santo nos revela por medio de recuerdos espontáneos o a través de reacciones ante situaciones gatillantes del dolor. Otras veces será muy evidente porque estaremos frente a una herida dolorosa y “sangrante”.

¡Confía!

Herida física

Lesión, normalmente sangrante, que se produce en los tejidos exteriores del cuerpo como consecuencia de un corte, una presión, un roce, etc. La piel es la capa protectora, sin ella quedamos expuestos

Heridas interiores: ¿Cuál es nuestra protección? ¿A quién acudimos para sanar?

LAS 7 HERIDAS

Conocer las heridas es el inicio para sanar. Identificarlas nos ayuda a enfocar el trabajo interior. Hay 7 heridas "capitales" que son fuente de dolor, esclavitudes, ataduras, etc. Ellas generan creencias erróneas y patrones de respuesta dañinos que nos quitan paz y libertad. Saber esto nos permite sanar en profundidad.

HERIDA	CREENCIAS
Abandono	"Estoy solo", "A nadie le importo"
Rechazo	"No soy querido, ni deseado."
Miedo	"Tengo miedo", "Si confío me lastimarán",
Vergüenza	"Soy malo, sucio, no valgo nada, me avergüenzo de mí mismo."
Desesperación	"Las cosas no van a mejorar.", "Me quiero morir."
Confusión	"No entiendo lo que está pasando".
Impotencia	"No puedo cambiarlo.", "Soy demasiado débil"

Fuente: Bob Schuts

🔍 Árbol de las Heridas



Raíces de mi herida



Sentimiento de abandono de mis papás, de mis amigas, de personas cercanas.



Frutos de mi herida

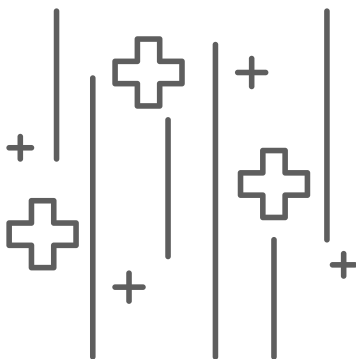


- Miedo
- Tristeza
- Ansiedad
- Timidez
- Ira
- Depresión
- Dificultad de relaciones

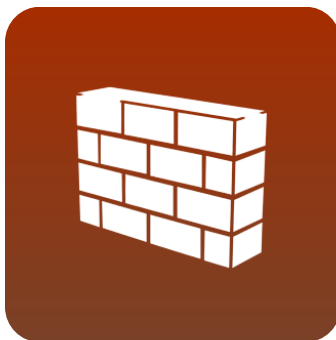


Q ¿Por qué es importante sanar ? X

1. **Autoconocimiento.** Entenderte mejor (reacciones, emociones....).
2. **Trabajarte.** Ampliar conciencia para hacer modificaciones. Condicionados pero no Determinados.
3. **El sistema.** Comprender a los tuyos y los vínculos y reacciones.
4. **Relaciones de pareja.** Noviazgo. La elección de pareja (que sea por amor y no por necesidad (co dependencia)).
5. **Los hijos:** ej: si me he sentido abandonado y no me he trabajado (abandono o control):



Las heridas nos llevan a construir barreras en nuestro corazón para no ser heridos nuevamente, pero estas barreras a su vez determinan la forma en que interpretamos y respondemos al mundo, y nos llevan consciente o inconscientemente a pecar.



¿Qué pecados cometo frecuentemente?

¿Podría desde ahí discernir dónde he sido herido?

El pecado no reconocido frecuentemente juega un papel en nuestras heridas no curadas y en las enfermedades del alma y el cuerpo.

DETENTE UN MOMENTO:

Espíritu Santo, gracias por tu amor, por tu luz y por acompañarme en este camino de sanación al que me has invitado. Te pido me muestres....

¿Qué heridas quieres sanar en mí?

¿Qué ataduras o dinámicas insanas he desarrollado?

¿Qué respuestas erróneas quieres corregir en mí?



Pecados capitales



2

"Errores de
configuración"

Q Los 7 pecados capitales



Los pecados o vicios capitales son aquellos a los que la naturaleza humana caída está principalmente inclinada.

Definición de pecado CIC 1849. El pecado es una falta contra la razón, la verdad, la conciencia recta; es faltar al amor verdadero para con Dios y para con el prójimo, a causa de un apego perverso a ciertos bienes. Hierde la naturaleza del hombre y atenta contra la solidaridad humana.

Ha sido definido como “una palabra, un acto o un deseo contrarios a la ley eterna” (San Agustín, Contra Faustum manichaeum, 22, 27; San Tomás de Aquino, Summa theologiae, 1-2, q. 71, a. 6)) Los pecados o vicios capitales son aquellos a los que la naturaleza humana caída está principalmente inclinada. Es por eso muy importante para todo el que desee avanzar en la santidad aprender a detectar estas tendencias en su propio corazón y examinarse sobre estos pecados.

El término "capital" no se refiere a la magnitud del pecado sino a que da origen a muchos otros pecados. De acuerdo a Santo Tomás (II-II:153:4) *“un vicio capital es aquel que tiene un fin excesivamente deseable de manera tal que en su deseo, un hombre comete muchos pecados todos los cuales se dice son originados en aquel vicio como su fuente principal”*. Lo que se desea o se rechaza en los pecados capitales puede ser material o espiritual, real o imaginario.

Los pecados capitales son enumerados por Santo Tomás (I-II:84:4) como siete: Orgullo Ira Envidia Avaricia Gula Lujuria Pereza

1.

PECADO: **Avaricia**

Inclinación o deseo desordenado de placeres o de posesiones.



VIRTUD: **Generosidad**

Dar con gusto de lo propio a los pobres y los que necesiten.



2.

PECADO: **Soberbia**

Estima de sí mismo o amor propio indebido, que busca la atención y el honor y se pone uno en antagonismo con Dios (Catecismo Iglesial Católica 1866)



VIRTUD: **Humildad**

Consiste en aceptarnos con nuestras habilidades y nuestros defectos, sin vanagloriarnos por ellos.

La humildad es la base y fundamento de todas las virtudes.



3.

PECADO: **Lujuria**

Deseos y actos desordenados por el placer sexual (si no se conforman al propósito divino: amor mutuo de entre los esposos y favorecer la procreación).



VIRTUD: **Castidad**

Es la virtud que gobierna y modera el deseo del placer sexual según los principios de la fe y la razón.



4.

PECADO: **Ira**

El sentido emocional de desagrado y, generalmente, antagonismo, suscitado por un daño real o aparente. La ira puede llegar a ser pasional cuando las emociones se excitan fuertemente.



VIRTUD: **Paciencia**

Sufrir con paz y serenidad todas las adversidades.



5.

PECADO: Gula

Es el deseo desordenado por el placer conectado con la comida o la bebida.

Este deseo puede ser pecaminoso de varias formas. (Leer cuaderno)



VIRTUD: Templanza

Moderación en el comer y en el beber. Conduce a evitar toda clase de exceso, el abuso de la comida, del alcohol, del tabaco y de las medicinas.



6.

PECADO: Envidia

Rencor o tristeza por la buena fortuna de alguien, junto con el deseo desordenado de poseerla.

*Se opone al décimo mandamiento.



VIRTUD: Caridad

La tercera y principal de las Virtudes Teologales. La caridad es el amor de Dios habitando en el corazón, y el amor al prójimo por Dios. Este amor al prójimo nos hace desear su bien y alegrarnos por él.



7.

PECADO: Pereza

Falta culpable de esfuerzo físico o espiritual; acedia, ociosidad.



VIRTUD: Diligencia

Prontitud de ánimo para obrar el bien.



A. Pecado

A.1. El pecado es una falta contra Dios, contra uno mismo y contra los demás.

"El pecado es una falta... es faltar al amor verdadero para con Dios y para con el prójimo, a causa de un apego perverso a ciertos bienes. Hiere la naturaleza del hombre y atenta contra la solidaridad humana."

— Catecismo de la Iglesia Católica, #1849

A.2. La concupiscencia, que es una consecuencia del pecado original, sofoca nuestra libertad

"La concupiscencia [...] en cierto sentido, hace imposible la libertad interior del don."

— Papa Juan Pablo II, Teología del cuerpo, #32:6

A.3. "Y ni siquiera entiendo lo que hago, porque no hago lo que quiero sino lo que aborrezco... Y así, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero."

— Romanos 7, 15 y 19

B. Raíces del pecado

B.1. "La raíz del pecado está en el corazón del hombre"

— Catecismo de la Iglesia Católica, #1853

B.2. "El árbol de la ciencia del bien y del mal ... [es un] símbolo de la alianza con Dios, rota en el corazón del hombre."

— Papa Juan Pablo II, Teología del cuerpo, 4:1

B.3. "Para llegar hasta allí, no basta pararse "en la superficie" de las acciones humanas, es necesario penetrar precisamente en el interior."

— Papa Juan Pablo II, Teología del cuerpo, #24:3

NOTAS



Cada uno de estos pecados capitales produce un fruto malo.

Pecado capital	Idolatría
Orgullo	Uno mismo
Envidia	Estatus o posesiones
Gula	Comida o bebida
Lujuria	Sexo o relaciones
Ira	Poder y control
Avaricia	Seguridad o riqueza
Pereza	Comodidad

ÁRBOL DE LA IRA

FRUTO

Fariseísmo, juicios, amargura, control, resentimiento, comportamiento pasivo-agresivo, sarcasmo, etc...



FRUTO

Rabia, venganza, represalia, asesinato, violencia, maldad, abuso verbal, difamación, insultos....

Pecado: IRA

RAÍCES DEL PECADO

Autosuficiencia sin Dios





TAREAS

1. **Visualización “El puente” – Inner Child.** Leer o escanear el **QR** para hacerla guiada.
2. **BONUS:** Ver la película "Mi encuentro conmigo" / "The Kid". (Disney) +
3. **Fotos:** traer para la próxima sesión 1 foto de tu infancia, de adolescencia o juventud y otra de etapa adultez.
4. Ver Video **Sesión Anatomía** de las Heridas (2.1)





EL PUENTE

Visualización 1

Una visualización es un medio para proyectar lo que queremos vivir, y una forma de darle impulso a lo que tenemos en nuestra mente. Todo comienza por los pensamientos y a lo que le damos fuerza crece. En esta visualización, vas a encontrarte contigo de pequeño y vas a tener una conversación. **Si prefieres leer la visualización, la podrás encontrar escrita en la página siguiente.**



Escanea con la cámara de tu celular para conocer más.

INSTRUCCIONES:

Te recomiendo que nadie entre a tu cuarto y que **estés tranquilo y relajado.**

Busca tiempo para conectar sin prisa.
Regálale y regálale este tiempo a tu niño interior.



EL PUENTE *Visualización* versión escrita

Cierra los ojos, coloca la mano sobre tu corazón, comienza a inhalar y exhalar, siente como la respiración se refleja en el subir y bajar de tu pecho. Imagínate a ti mismo en un hermoso jardín que se ilumina por un sol cálido; hay árboles, flores, un puente que cruza un pequeño río. Huele el aroma y escucha el sonido de los pájaros.

A lo lejos, tras el puente, hay un niño en el jardín y mientras te preguntas quién es, él voltea hacia ti y te das cuenta que eres tú de niño... Te das cuenta lo lleno de amor que estabas cuando eras niño, lleno de asombro, lo inocente que eras cuando empezabas el camino de la vida.

Mientras te acercas, él corre hacia ti y te arrodillas para abrazarlo, han estado distanciados y no han pasado tiempo juntos desde hace mucho... Pasa unos segundos con tu niño, haciendo lo que él quiera... Tal vez te quiere enseñar cosas en el jardín, mostrarte algo o sólo que lo abracés...

Quédate ahí el tiempo que necesites. Luego despídete y dile que estarás disponible cuando te necesite, que siempre puede encontrar en ti un lugar seguro, que nunca más estará solo. Dale un abrazo de despedida y regresa por el mismo camino.



Sobre el niño interior

Te recomiendo esta película

"Mi Encuentro conmigo" /
"The Kid".

En esta película Bruce Willis protagoniza a un exitoso asesor que, aunque lo tiene todo, siente un enorme vacío que le impide relacionarse adecuadamente con los demás, ya que suele ser grosero y prepotente.

Un día, encuentra a un niño de 8 años en su casa. Poco a poco el protagonista va descubriendo que el pequeño es en realidad él mismo cuando tenía esa edad, lo cual le provoca una ola de aprendizajes sobre su identidad y pasado. **Te invito a ver el clip al escanear el código QR.**



Escanea con la cámara para ver el clip de resumen de la película.



¿Qué tema o concepto fue el que más te ayudó hoy?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



2.1

Anatomía de las heridas

Mentiras, juicios y Juramentos



Anatomía de la herida



Anatomía de la herida

Proceso interior

Herida

Mentira, creencia

Voto, juramento

Muralla que defiende



Fango de
inseguridad
existencial



Pecado

Mentira / Creencia de identidad



Creencia errónea sobre uno mismo. Se repite y vas asimilando esa mentira en tu vida. Te lo empiezas a creer y te ves así. "Eres no deseado, no vales nada, nunca haces nada bien, no eres suficiente", etc. Se crean mentiras de identidad. Me definen mis heridas.





Votos interiores / Juramentos

Son decisiones que hacemos para librarnos del dolor.
Condicionan una conducta a futuro.

3 EJEMPLOS: “Ni me voy a esforzar pues no lo voy a lograr”, “No voy a tener amigas pues al final te dejan” o “Para qué me acerco, le hablo o le contesto a XX (chico) si no va a resultar”.

Son decisiones que hacemos para librarnos del dolor.

“Un juramento interior (voto) es una **determinación** establecida por la **mente y el corazón** que afecta todo el ser desde su vida temprana...”

Hay juramentos que son buenos y que ayudan, como también los hay destructivos. Pero hasta los que son buenos necesitan ser renunciados, de tal forma que no seamos interpelados por el trauma sino por el amor en libertad...

Debemos discernir en cada caso si el juramento está en la raíz del problema. Cuando los juramentos interiores subyacen en la raíz, trabajan conjuntamente con las raíces amargas, resentimientos y temores, etc.”

Importante identificar esos juramentos porque se convierten en ataduras

Ataduras

Cadenas en la mente y el corazón. Nos aprisionan; cargas pesadas que me llevan a un círculo vicioso que me va quitando libertad

Murallas (Muros defensivos)

Basadas en mentiras de identidad y juramentos que se han ido incrustando en mí.





Murallas

Basadas en mentiras de identidad y juramentos que se han ido incrustando en mí.

"Los muros" (ó fortalezas) comienzan como convicciones arraigadas en nuestras mentes y corazones. Se basan en mentiras y engaños de Satanás que se aprovecha del dolor de nuestras heridas." (cf. bob Schuchts Sé Sanado)

Son fortalezas de la mente y el corazón que se convierten en prisiones.

Las murallas afectan la salud espiritual, psicológica, física y relacional.

ESPIRITUALES. Destruyen la confianza y comunión con Dios; distorsionan nuestra percepción de quién es Dios.

PSICOLÓGICOS. Fragmentan nuestra alma, mente y emociones.

FÍSICOS. Pueden hacerle daño a nuestro cuerpo a través del estrés y la enfermedad.

RELACIONALES. Lastiman la confianza y la intimidad en nuestras relaciones.



LOS JUICIOS

DEFINICION JUICIO

Pensamiento expresado en forma de proposición enunciativa en la cual se asevera algo sobre las cosas; objetivamente, es verdadero o falso.

JUICIO

Con el nombre de juicio se conoce al conjunto de instancias en las que se pone a prueba la inocencia o culpabilidad de una persona o un grupo de personas frente a una figura de autoridad, designada en virtud de sus méritos para impartir justicia.

JUICIOS DESTRUCTIVOS

Estos juicios pueden actuar como maldiciones y pueden mantenerse para toda la vida.

Ejemplo:

Tú no fuiste un accidente, fuiste un error.

Tú nunca servirás para nada

si eres gordo o gorda nadie te amará.

No vas a llegar a ninguna parte, eres un bueno para nada.

JUICIOS A LOS DEMÁS

Las personas se encierran en una prisión y restringen su propio desarrollo emocional.

Lo que han juzgado en otros limitará su habilidad de ver la verdad de sí mismas y de crecer, de recibir y dar amor.

"Muerte y vida están en el poder de la lengua" Proverbios 18,21

Nuestras palabras pueden producir la vida o la muerte

JURAMENTOS (Pactos o promesas)

Siempre estaré para mis hijos, jamás los defraudaré. No seré como mi mamá.

Seré la mejor en todo lo que haga, solo así tendré un lugar.

Los hombres son malos y no se puede confiar en ninguno de ellos. Jamás dependeré de uno.

Mi suegra solo me critica, no tiene nada bueno que aportarme. Ha dejado de existir para mi.

El mundo es demasiado agresivo para mi. Si salgo saldré herida. No correré ningún riesgo.

Nadie me escucha cuando hablo, parece que no tengo nada importante que decir. Mejor me callo.





Mentiras, votos y ataduras



Profundizando un poco más...

Importante identificar esos juramentos porque se convierten en ataduras.

Juramentos interiores

Determinación hecha por la mente y el corazón para liberarme del dolor y sufrimiento. Promesas que nos hacemos a nosotros mismos, nos "casamos" con ellas, las absolutizamos. Por eso hay que renunciar a ellos.

Ataduras

Cadenas en la mente y el corazón. Nos aprisionan; cargas pesadas que me llevan a un círculo vicioso que me va quitando libertad.

Murallas (Muros defensivos)

Basadas en mentiras de identidad y juramentos que se han ido incrustando en mí.



EJERCICIO

1. Hacer una lista de las situaciones donde has experimentado alguna (s) herida (s).

2. Identifica qué tipo de mentira has creído que ha distorsionado tu IDENTIDAD, la de los demás o la de Dios.

3. Anota el juramento o atadura que te has hecho sobre esa herida o situación vivida.

4. Renuncia a las mentiras y juramentos, en el Nombre de Jesús.





Tarea

**Hacer el ejercicio de
Anatomía de herida -
Rellenar tu reloj iwach**



Anatomía de herida



“LA PRIVACIÓN DEL AMOR
ES LA FUENTE DE LA
ENFERMEDAD”





3

Taller Tu Historia

"Tu ubicación actual"



LIBRO REENFOCANDO



Capítulo 14
Desprendimiento
de retina .

TALLER

GUÍA



Sistema operativo /
Creador / Programador



Tu conexión
con Dios
(Oración)



Batería en
cada etapa de
tu vida



Deseos en
tu corazón



Personas en tu vida



Lugares



Momentos

TALLER

ACTIVIDAD

Identifica en cada etapa de tu vida los elementos correspondientes y anótalos.



Infancia













Juventud













Adultez













TALLER

GUÍA



Trauma tipo A
(Evento traumático)

Error al actualizar el software

Ocurrió un error al descargar iOS 13.1.

Cerrar

Configuración

Trauma tipo B
(Falta / Carencia)

Según la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés), el trauma es “una respuesta emocional a un evento terrible como un accidente, una violación o un desastre natural”.

Sin embargo, una persona puede experimentar un trauma como respuesta a cualquier evento que encuentre física o emocionalmente amenazante o perjudicial.

Una persona traumatizada puede sentir diversas emociones tanto inmediatamente después del evento como a largo plazo. Puede sentirse abrumada, indefensa, conmocionada o tener dificultades para procesar sus experiencias. El trauma también puede causar síntomas físicos.

El trauma puede tener efectos prolongados en el bienestar de la persona.

Hay varios tipos de trauma, incluyendo:

- **Trauma agudo (TIPO A):** resulta de un solo evento estresante o peligroso.
- **Trauma crónico (TIPO B):** resulta de la exposición repetida y prolongada a eventos altamente estresantes. Los ejemplos incluyen casos de abuso infantil, intimidación o violencia doméstica. (Falta de seguridad, protección, etcetera.)
- **Trauma complejo:** Resulta de la exposición a múltiples eventos traumáticos.

TALLER

ACTIVIDAD

Identifica en cada etapa de tu vida los elementos correspondientes y anótalos.



Infancia



Error al actualizar el software
Ocurrió un error al descargar iOS 13.1.

Cerrar

Configuración

Juventud



Error al actualizar el software
Ocurrió un error al descargar iOS 13.1.

Cerrar

Configuración

Adultez



Error al actualizar el software
Ocurrió un error al descargar iOS 13.1.

Cerrar

Configuración



Tarea

"Tu ubicación. Tu historia."

1. **Profundiza** esta semana en tu propia historia, déjate espacios para escribir y rezarla.
 - Se recomienda hacerlo con fotos de las diferentes etapas de tu vida y tratar de conectar emocional y espiritualmente frente a estas imágenes.
2. **BONUS:** Ver video Brené Brown sobre la vulnerabilidad, es de valientes.



3. **Escuchar sesión 2.1.** Anatomía de las heridas

Recordatorio: Próxima clase traer hoja blanca y plumón negro grueso para un trabajo con Siri.



“LO QUE NO SE
TRANSFORMA... SE
TRANSMITE”





4

Siri

Un lugar seguro



LIBRO REENFOCANDO



Capítulo 4 -
REetiquetando
tus relaciones



CIC 234 El misterio de la Santísima Trinidad es el misterio central de la fe y de la vida cristiana. Es el misterio de Dios en sí mismo. Es, pues, la fuente de todos los otros misterios de la fe; es la luz que los ilumina. Es la enseñanza más fundamental y esencial en la "jerarquía de las verdades de fe" (DCG 43). "Toda la historia de la salvación no es otra cosa que la historia del camino y los medios por los cuales el Dios verdadero y único, Padre, Hijo y Espíritu Santo, se revela a los hombres, los aparta del pecado y los reconcilia y une consigo" (DCG 47).

CIC 251 Para la formulación del dogma de la Trinidad, la Iglesia debió crear una terminología propia con ayuda de nociones de origen filosófico: "substancia", "persona" o "hipóstasis", "relación", etc. Al hacer esto, no sometía la fe a una sabiduría humana, sino que daba un sentido nuevo, sorprendente, a estos términos destinados también a significar en adelante un Misterio inefable, "infinitamente más allá de todo lo que podemos concebir según la medida humana" (Pablo VI, Credo del Pueblo de Dios, 2).

CIC 252 La Iglesia utiliza el término "substancia" (traducido a veces también por "esencia" o por "naturaleza") para designar el ser divino en su unidad; el término "persona" o "hipóstasis" para designar al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo en su distinción real entre sí; el término "relación" para designar el hecho de que su distinción reside en la referencia de cada uno a los otros.

CIC 263 La misión del Espíritu Santo, enviado por el Padre en nombre del Hijo (cf. Jn 14,26) y por el Hijo "de junto al Padre" (Jn 15,26), revela que él es con ellos el mismo Dios único. "Con el Padre y el Hijo recibe una misma adoración y gloria".

264 "El Espíritu Santo procede principalmente del Padre, y por concesión del Padre, sin intervalo de tiempo procede de los dos como de un principio común" (S. Agustín, De Trinitate, 15,26,47).

CIC 265 Por la gracia del bautismo "en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo" (Mt28, 19) somos llamados a participar en la vida de la Bienaventurada Trinidad, aquí abajo en la oscuridad de la fe y, después de la muerte, en la luz eterna (cf. Pablo VI, Credo del Pueblo de Dios 9).

NOTAS:



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Tarea

1. **Re etiquetando tus relaciones.** Haz la visualización de las páginas siguientes.
2. **Reflexiona** sobre tus lugares, imágenes, personas que te dan seguridad y amor.





RE ETIQUETANDO

Visualización 3

A continuación, haré una especie de visualización donde repasaré cómo estás en relación a tus distintos grupos / vínculos; es decir, cómo están tus relaciones interpersonales. Te recomiendo que sigas la visualización con el código QR, ya que es increíblemente poderosa. **También, la podrás encontrar en la siguiente página.**



Escanea con la cámara de tu celular para escuchar.

Antes de comenzar, quisiera recordarte que es un momento para relajarte, en un espacio cómodo y callado. Cierra tus ojos y deja que el Espíritu Santo te ayude a observar el estatus de cómo se encuentran tus relaciones personales.

RE ETIQUETANDO *Visualización* versión escrita

Relájate. Respira profundamente.

Súbete a un Dron o a una nube y mira tu vida.

Tu vida. Primero mira un día en tu vida, desde arriba como si miraras personas chiquitas (como hormigas). Haz un recorrido de un día ordinario tuyo. Tú despertando, entrando y saliendo de tu casa... mira y mírate. ¿Qué ves?, ¿cómo es tu vida?

Tu familia. Baja en el Dron o nube y acércate, tal vez sitúate en una típica comida de domingo. ¿Qué ves en su conjunto? Luego acércate más y ten un encuentro con cada uno mirándolo a los ojos, ¿qué ves o qué más ves?, qué puedes re-etiquetar?, ¿qué aprendes de esta nueva mirada hacia los tuyos?

Tu pareja (si la tienes). ¿Qué ves? Tal vez tantos años juntos. Ya la conoces, pero hoy re-etiquétala. ¿qué más ves?, ¿qué te muestra?, ¿qué te pide su mirada, cómo te mira? y ¿cómo es tu mirada hacia él/ella?

Tus amistades. Ahora cambia de escena. Vete a un lugar típico donde estás con tus más amigos... ¿Dónde están? Repasa cada una de sus vidas y sus miradas. ¿Qué te muestran?, ¿en qué y a quién puedes mirar diferente, re etiquetar?

Tú misma (o). Estás mirándote en un espejo. ¿Qué ves?, ¿cómo te ves?, ¿cuáles son tus dones, talentos, tu físico, tu cuerpo y tu espíritu?, ¿quién eres? (Recuerda quién eres).



Dios. Por detrás de tu espejo aparece la figura de Jesús...Te mira profundamente.

Tú le preguntas: Jesús, ¿Quién soy para ti? Escúchalo...¿Qué te dice? y ahora Él te pregunta. Y yo ¿quién soy para ti?... Díselo, pláticale.

Vuelve. Lentamente vuelve al aquí y al ahora...

RE ETIQUETANDO *Visualización* Escribiendo tus luces

Ahora que concluiste esta poderosa visualización, te invito a responder la pregunta a continuación.



¿Cuál es tu declaración de vida?

{
.....
..... }

Una declaración es una frase potente.

Por ejemplo: *"basta, a partir de hoy
soy una persona feliz."*



Sigue en la próxima página...



Escribe los aprendizajes
que hayas recibido
durante la visualización
sobre cada área que
repasaste.

FAMILIA

TRABAJO

AMIGOS

YO

DIOS

Reflexiona sobre tus lugares, imágenes, personas que te dan seguridad y amor.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



5

**Desbloqueando
el perdón**



¿Qué es el Perdón?



"Perdonar es ir al pasado y volver sano y salvo." Marian Rojas Estapé

Perdonar.-

Viene del latín *perdonare* y significa "**dar completamente, olvidar una falta, librar de una deuda.**" El prefijo *per* (completamente, total) y *donare* (regalar)

El **perdón es un acto de voluntad** porque consiste en una decisión.

¿Cuál es el contenido de esta decisión? ¿Qué es lo que decido cuando perdono?

Al perdonar opto por cancelar la deuda moral que el otro ha contraído conmigo al ofenderme, y por lo tanto, lo libero en cuanto deudor. No se trata, evidentemente, de suprimir la ofensa cometida, de eliminarla y hacer como que nunca haya existido, porque carecemos de ese poder. Sólo Dios puede borrar la acción ofensiva y hacer que el ofensor vuelva la situación en que se encontraba antes de cometerla. Pero nosotros cuando perdonamos realmente, deseáramos que el otro quedara completamente eximido de la mala acción que cometió. Por eso, "perdonar implica pedir a Dios que perdone, pues sólo así la ofensa es aniquilada".

El perdón es el medio para reparar lo que está roto.

¿Qué es lo que está roto?

La armonía de nuestras relaciones:

Con los demás. (Mt 18,21-22; Mc 11,25)

Con nosotros mismos. (1Cor 4,3-4).

Con Dios. (2Cor 5,20)





El perdón, la llave a la libertad



Es un **camino de sanación** interior y crecimiento espiritual.

Es una **llave** que nos da un salto en nuestro camino de crecimiento humano y espiritual.

Oportunidad para no vivir con **emociones negativas**. (rencor, odio, tristeza, dolor)

Estas son una atadura, que nos remite principalmente al pasado y a la persona que nos ha ofendido.

Es un camino hacia la **libertad interior**, hacia la liberación y para ir hacia los propósitos, proyectos que Dios puso en nuestro corazón.

Es **unilateral**, no bilateral, no depende del otro.

¿Cuál es la deuda que debe ser perdonada y las razones por la cuales se debe perdonar?

Este perdón es una consecuencia de 'sacar cuentas' de lo que la otra persona le debe y de la identificación de los pensamientos basados en mentiras que la atan con el deudor.

La persona debe también encontrar la verdadera liberación de su propio dolor, de tal forma que pueda experimentar compasión hacia la persona que le hirió.

Cuando las mentiras son quitadas y reemplazadas con la verdad, con la gracia de Dios, la persona es desatada de su antigua mentalidad de víctima y liberada para encontrar compasión y perdón para aquellos que le han hecho daño."

Dr. Ed Smith



¿Por qué no perdonamos?



Por no conocer el poder de Dios.

Crees que perdonar es algo que tú tienes que lograr y te sientes incapaz de hacerlo.

Por creernos incapaces de enfrentar el dolor.

Es necesario liberar el dolor.

El no hacerlo quizás te esté incluso enfermando.

Por falta de conciencia de la profundidad de los daños u ofensas recibidos.

En ocasiones puede haberse dado un bloqueo de tus recuerdos y no recordar los eventos traumáticos. Otras veces asumes que todo está sanado.

Por deseo de venganza.

El resentimiento y el odio te dejan ideando cómo los demás “van a pagar” por lo que te hicieron.

Por miedo.

Piensas que si perdonas estarás permitiendo que eso continúe en tu vida o que quedarás vulnerable.

Por orgullo.

Es poner condiciones para perdonar: “perdono si el otro se pone de rodillas y me pide perdón a mí”.

Por no tomar responsabilidad.

La parte que a ti te corresponde es perdonar. En ocasiones, la otra persona ni siquiera sabrá que la perdonaste.

Quizás ya murió.





El perdón y la palabra



Busca los pasajes y reflexiona en el que más te llame al corazón.

- Perdono en Cristo porque perdonar es propiedad divina.

Dn 9,9

- El Espíritu Santo me da la gracia de perdonar. *Jn 20,22-23*

- Es una decisión de la voluntad, en libertad, que no depende de mis sentimientos. *1Sam 24, 3-17*

- Es un proceso de liberación, realizado por Jesucristo y con mi libre consentimiento, que gradualmente me convierte de víctima de mis circunstancias, en una persona libre para escoger amar. *Jn 8,34-36*

- El perdón libera al otro pues termina con la atadura del resentimiento. Se puede perdonar a vivos y muertos. *2Mc 12, 44-46*

- El perdón se verbaliza: la palabra crea y actúa. Jesús formuló el perdón en la cruz. *Lc 23, 34.*

NOTAS:





El Perdón

No es olvidar

- **Imposible olvidar**
Tenemos memoria.
Todo lo que vamos viviendo desde la concepción, hasta hoy, todo queda grabado en nuestra memoria.
- **Hay que recordar.**
Para liberar carga emocional negativa.
Nos permite sacar de un recuerdo negativo, toda la carga de dolor, tristeza o de rabia que podamos asociar a un recuerdo y eso es lo que trae la liberación.

No es empezar de 0

- Ni borrrón ni cuenta nueva...
Porque hay cosas que se rompen, y más el perdón asociado a los vínculos, a la confianza y al cariño.
- Asumir que puede haber una sana distancia.

No es negar (evitar) / justificar / excusar

- **Asumir que sí paso**
A veces podemos decir que perdonamos por dar vuelta la página (hay que leerla).
- Negar es una bomba que estalla con el tiempo.
- Si esa rabia la enterramos... nos sigue contaminando.
Con el tiempo puede aparecer como resentimiento o amargura.

No es reconciliarnos

- No lo requiere en primera instancia.
- Hay circunstancias en las que eso no es posible o no es accesible.
- El perdón lo que hace es liberarnos a nosotros y después cada uno tendrá que discernir en su situación concreta y con la persona, si es posible restaurar o reconciliar la situación.

NOTAS:





Fórmula del perdón



Perdón al otro

En el nombre de Jesucristo,
por su gracia y mi
voluntad, yo perdono a
-----.

Le perdono por
-----.

Le libero de toda culpa y te
pido Señor que le
bendigas.



Perdón a mí mismo

En el nombre de
Jesucristo, por su gracia y
mi voluntad, me perdono
por -----.

Me libero de toda culpa, y
te pido Señor que me
bendigas.

Y pedir perdón....



Perdón a Dios

En el nombre de Jesucristo,
por Su gracia y mi voluntad,
te perdono a ti, Señor,
por -----.

Te declaro inocente, si te he
culpado consciente o
inconscientemente, de esta
realidad, de esta situación o
de este dolor.



Pedir perdón

En el nombre de Jesucristo,
por su gracia y mi voluntad,
yo quiero pedir perdón a
-----.

Te pido Señor que me
perdones y que le bendigas



*Ilustraciones por Paige Payne





Tarea

Ver película "I can only imagine".

Audio: Sanando las heridas desde
la Gestación





Sobre el
perdón

Te recomiendo ver la película

"Sólo me puedo imaginar"
("I can only imagine")



Escanea con
la cámara
de tu celular
para ver el
trailer.

**¿En qué te interpela la trama de la película?,
¿Qué te tienes que recordar a ti mismo para
incorporar el perdón en tu vida?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5.1

Meditando el perdón

¿Qué tema o concepto fue el que más te ayudó hoy?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

cosas nuevas"

Apocalipsis 21, 5

**Librame de mi
Todo es nuevo – Rogelio Casasola**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



5.2

Renuncias



Las renunciias



Renunciar es una parte fundamental en la liberación debido al papel principal que juega el consentimiento al contraer una esclavitud espiritual.

Renunciar a esa esclavitud y a la fuerza del demonio detrás de ella, cierra la puerta que abrimos por medio de nuestra voluntad y libre albedrío.

Tiene que ser explícitamente, en voz alta y con total sinceridad, para anular el compromiso que hicimos (consciente o inconscientemente) con esa mentira.

La primera expresión de esta libertad y autoridad que Cristo nos dio es renunciar al demonio, sus obras y sus ataduras en nuestra vida.

Renunciar es verdaderamente eficaz por dos razones: primeramente,
1) por la habilidad natural de la voluntad y libre albedrío, ese mismo que se usó para dar consentimiento a abrir la puerta;
2) Por la libertad y autoridad que Cristo nos dio para luchar contra el enemigo en nuestra propia vida en Su Nombre. (Deliverance Ministry, International Catholic Charismatic Renewal Services Doctrinal Comission, p74).

Las renunciias aplican no solo para el pecado, sino también, para los efectos donde el demonio nos ha tenidos cautivos, como puede ser el miedo, la culpa, la vergüenza, etc.

Liberarnos de esa opresión es tomar responsabilidad de las maneras o modos en los que nos hemos acomodado a esas influencias negativas y escoger renunciar a ellas en la autoridad y nombre de Jesucristo.

Muchas de las obras a las que tenemos que renunciar pueden provenir de un patrón de pensamientos negativos, mentiras, lazos no santos, prácticas del ocultismo...

La renuncia es más efectiva cuando es específica. (Deliverance Ministry, International Catholic Charismatic Renewal Services Doctrinal Comission, páginas 104-105).



DISTINCION DE AUTORIDAD Y PODER

- a. Autoridad: legitimidad – forma legal de actuar
- b. Poder: capacidad de influir – producir un efecto

Ej: Nosotros tenemos poder sobre uno mismo.

Tiene autoridad de uno mismo, sobre el marido y sobre los hijos (en grados diversos)

Cuando halamos en el nombre de Jesús, tenemos la autoridad de él.

Nombre – Jesús = Dios salva

Con la Zarza ardiente, Moisés quería saber su nombre. El nombre para el hebreo era la identidad. Dar un nombre era conceptualizar, “dominar”, la persona. Cf. Adán y Eva con “nombrar” los otros seres y creaturas. Tienen poder sobre otros seres. Por eso, Dios responde “soy quien soy”.

Por lo tanto, en el nombre de Jesús, nos ponemos con su poder.

Con el pecado nosotros entregamos poder a otro, al enemigo. Podemos perdonar o ser perdonado, pero los efectos siguen. Hubo una entrega del poder al otro. Es como escribir un contrato y sin querer demos importancia al contrato (firmamos con el pecado). Aunque está perdonado el acto, pensamos que sigue siendo válido el contrato (hiciste esto o aquello... eres___).

Pero retomamos el poder que perdimos con la autoridad de Cristo. Escuchamos el reclamo del “acusador” – “PERO hiciste esto...”, y nuestro defensor (el Paráclito) dice “pero el contrato era ilegal – es dañino”, no es válido. En la autoridad de Jesús, rompemos este contrato. Así son las renunciaciones.

Es un acto de la voluntad – es un poder nuestro (vs. dejar pasivamente). ¿Qué quiero yo? Pecado es un acto de voluntad de querer algo que no es nuestro verdadero bien (pecado original deja un vacío y nosotros intentamos de rellenar este vacío con “amor” que cuando no es un bien verdadero nos vacía, daña).

Por lo tanto, renunciar es romper el poder del pecado sobre nosotros con la autoridad de Cristo.





Renuncias por herida



Rechazo: En el nombre de Jesucristo, yo renuncio a la mentira de que no soy amado ni digno de ser amado. Yo renuncio a la mentira de que no soy querido, deseado, ni suficientemente bueno.

En el nombre de Jesucristo, yo declaro la Verdad de que en virtud de mi bautismo soy hijo muy amado del Padre.

Yo declaro la Verdad de que Él me ama tanto que Jesús dio su vida por mí, y no hay amor mas grande que éste (Juan 15).

Yo declaro la Verdad de que el amor de Dios ha sido derramado en mi corazón por el Espíritu Santo (Romanos 5, 5).

Yo declaro la verdad de que soy amado y valioso, querido y deseado, y soy precioso a los ojos del Padre (Isaías 43, 4).

Abandono: En el nombre de Jesucristo, yo renuncio a la mentira de que estoy solo, nadie me entiende o se preocupa por mí. Yo renuncio a la mentira de que estoy desprotegido, y que Dios me ha abandonado.

En el nombre de Jesús, yo declaro la Verdad que Jesús mismo me prometió: 'No te dejaré ni te abandonaré' (Hebreos 13, 5); 'Yo estaré con ustedes todos los días hasta el fin del mundo' (Mateo 28, 20). Yo declaro la Verdad de que estoy conectado y soy comprendido y estoy siendo cuidado. Yo anuncio la Verdad de que en la Santa Comunión me uno a Cristo y a la Comunión de los santos. Siempre están conmigo, por eso nunca estoy solo.

Miedo: En el nombre de Jesucristo, yo renuncio a la mentira de que si confío seré herido, decepcionado o moriré.

En el nombre de Jesucristo, yo renuncio todo miedo, ansiedad, desconfianza, duda y sospecha. Yo renuncio a la mentira de que no estoy a salvo ni protegido.

En el nombre de Jesucristo yo declaro la Verdad de que Dios es 'mi roca, mi fortaleza, mi libertador y mi protector' (cf. Salmos 18, 23, 31, 27, 91). Yo declaro la Verdad de que 'No hay temor en el amor; sino que el amor perfecto expulsa el temor' (1Juan 4, 18). Yo declaro la Verdad de que estoy a salvo y seguro.

NOTAS:

Vergüenza: En el nombre de Jesucristo, yo renuncio a la mentira de que soy malo, sucio, estúpido, despreciable, pervertido...

Y en el nombre de Jesucristo, yo declaro la Verdad de que Jesús murió por mis pecados y estoy perdonado, lavado, limpio, justificado y aceptado (cf. 1Corintios 6, 11). Yo declaro la Verdad que Jesús no vino a condenarme sino a salvarme (Juan 3, 17-21; Romanos 8, 1; Juan 8, 10-11). Yo declaro la verdad de que en el sacramento de la Confesión, soy perdonado y hecho libre. Yo declaro la verdad de que soy puro y valioso, no por lo que haya hecho sino por lo que Jesús ha hecho por mí.

Impotencia: En el nombre de Jesucristo, yo renuncio a la mentira de que soy impotente, débil, incapaz de cambiar, inepto. En el nombre de Jesucristo, yo renuncio a la mentira de que estoy atrapado, atorado, y no sé qué hacer.

En el nombre de Jesucristo, yo declaro la Verdad que Jesús me prometió: 'Mi gracia te basta, que mi fuerza se muestra perfecta en la flaqueza' y que 'cuando estoy débil, entonces es cuando soy fuerte' (2Corintios 12, 8-10).

Yo declaro la verdad que 'Todo lo puedo en Aquel que me conforta' (Filipenses 4, 13). Yo declaro la Verdad que 'donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad' (2Corintios 3, 17). Por tanto, yo acepto la Verdad de que estoy siendo empoderado por Cristo y liberado por el Espíritu Santo. Yo declaro la Verdad de que por la Confirmación, soy ungido por el poder del Espíritu Santo, que vive y mora en mí.

Desesperanza: En el nombre de Jesucristo, yo renuncio a la mentira de que nada va a cambiar y que nunca tendré lo que quiero. Yo renuncio a la mentira de que mi vida no tiene sentido y que no tengo motivo por el cual vivir.

En el nombre de Jesucristo, yo declaro la Verdad de que me mi esperanza está firme en Cristo, y Él hace 'nuevas todas las cosas' (Apocalipsis 21, 5). Yo declaro la Verdad de que, si mi esperanza está en Cristo, no seré decepcionado (cf. Romanos 5, 5; 10, 11). Yo declaro la Verdad de que 'vamos siendo transformados en la imagen de Cristo cada vez más gloriosos' (2Corintios 3, 18); y de que Dios quien inició su obra en mí, la irá consumando (Filipenses 1, 6). Por tanto, me lleno de esperanza en que lo mejor está por venir.

NOTAS:

Confusión: En el nombre de Jesucristo, yo renuncio a la mentira de que todo es confuso, de que no entiendo nada y que depende de mí resolver todo por mí mismo.

En el nombre de Jesucristo, yo declaro la Verdad de que 'tengo la mente de Cristo' (1Corintios 2, 16) y el Espíritu Santo me revela todo lo que necesito saber cuando necesito saberlo (1Corintios 1, 7; Jn 14, 26). Yo declaro la Verdad de que el Señor da sabiduría y entendimiento a quien se lo pide (Santiago 1, 5). Yo declaro la Verdad de que Dios me ha dado a su Iglesia para guiarme hacia la Verdad. Yo declaro la Verdad de que tengo entendimiento e iluminación del Señor.

... yo ordeno a todo espíritu malo del que haya sido liberado, que vaya a los pies de Jesús, para que Él disponga de todo lo que me estoy despojando,

... yo prohíbo desde hoy y para siempre, a todo espíritu que me haya dejado, que retorne a mí para perjudicarme.

[Aquí el Sacerdote dice la siguiente oración: "en el nombre de Jesucristo, yo rompo el poder de todos los espíritus y mentiras que estos hijos de Dios acaban de renunciar y les ordeno, en el nombre de Jesús, que se vayan de ellos en este instante"]

¡Gracias, Jesús, porque me liberaste!, ¡Jesucristo es mi único dueño y Señor!, ¡Dios es mi Padre!, ¡El Espíritu Santo está en mí!, ¡María es mi Madre! Amén, Amén, Amén. (Bob Schuchts)

NOTAS:

EJERCICIO *Señor, muéstrame...*

¿Qué mentiras he creído acerca de Tí, a raíz de mis heridas (carencias o traumas)?

¿Qué mentiras he creído acerca de mi misma, a raíz de mis heridas (carencias o traumas)?

En el Nombre de Jesús, renuncio a la mentira de que _____

Señor, ¿qué verdad me quieres dar a cambio de estas mentiras?

Señor he buscado protegerme a mi misma de ser herida...

¿Qué promesas/pactos me he hecho a mi misma que me quitan libertad?

En el Nombre de Jesús, renuncio a la promesa que me hice de

¿Qué juicios destructivos he consentido acerca de mi misma?

En el Nombre de Jesús, renuncio a las palabras que _____ pronunció sobre mi cuando dijo

"_____".

¿Qué juicios he hecho de los demás que me limitan en mi capacidad de amar y de recibir amor?

En el Nombre de Jesús, renuncio al juicio que hice sobre ...(nombre de la persona) cuando dije/pensé que ..., perdóname Señor.





Tarea

1. Esta semana tener las Renuncias en tu celular (descargarlas).



2. Elegir 2 o 3 renuncias y repetirlas todos los días.





5.3

**Reparación directa
con un Creador – Padre**

Lucas 11; 15

Leer un pedazo sobre el Padre...

El hijo pródigo y la sorpresa que le espera...

Al irse el hijo pródigo pensó que ya había recibido todo lo que el Padre podía darle. Había recibido mucho dinero y lo había gastado. (Canción: he probado y quiero más).

Al volver no tenía muchas expectativas de recibir cosas buenas. Pero hay que notar una cosa muy importante: al volver volvía como hijo, diferente y estaba humilde y abierto.

¡Y qué sorpresa le tocó! Le tocó la sorpresa de entender que la cosa más preciosa que el Padre podía darle ahora sí la podía recibir. Porque esa herencia verdadera es justamente el saberse hijo. Es saber que tenemos a Dios como padre.

Pero esta herencia él no la podía recibir mientras estuviera centrado en sí mismo y en sus sueños de buscar la felicidad en otro lugar.





Obra de Rembrand.

Libro "El regreso del H Prodigio" Henri Newman

Y el Padre también le da regalos (símbolos) de esa herencia verdadera.

LA TÚNICA indica su identidad de hijo amado.

EL ANILLO indica la autoridad que él tiene como miembro de esa familia. Porque en el antiguo testamento y en muchas culturas el anillo sirve como un sello. Poniendo ese sello en un contrato o en un documento, se indica que la familia acepta eso.

LAS SANDALIAS indican la propiedad. Indican que yo poseo el terreno en el que piso.

FIESTA. Y todo esto se completa de manera magnífica con la entrada en la fiesta. La fiesta que el Padre organiza es también un gran símbolo de la felicidad que siente el hijo con su padre, y el padre con su hijo.



DETALLES DE ESTA OBRA DE ARTE

*La mano izquierda. Sobre el hombro del hijo, es fuerte y musculosa.

Los dedos están separados y cubren gran parte del hombro y de la espalda del hijo. Se nota cierta presión, sobre todo en el pulgar. Esta mano no sólo toca, sino que también sostiene con su fuerza. Es una mano de gran firmeza.

*La derecha. Es fina, y suave. Los dedos están cerrados y son muy elegantes. Se apoyan tiernamente sobre el hombro del hijo menor. Quiere acariciar, mimar, consolar y confortar. Es la mano de una madre.

-Los pies. Reflejan la historia de un viaje humillante: el pie izquierdo, fuera del calzado, muestra una cicatriz, al mismo tiempo que la sandalia del pie derecho está rota. La ropa es vieja, de color amarillento y marrón, está estropeada, y el personaje ha sido

- Lleva ceñida a la cintura una pequeña espada. El único signo de dignidad que le queda. Es el testimonio de su origen, el único vínculo que le queda de su historia, la única realidad que todavía le une al Padre.

-El rostro. No se advierte, pues el joven lo hunde en las vestiduras paternas. No quiere mostrar íntegro su rostro, sus intenciones -"Me pondré en camino y le diré... ¡Padre, he pecado contra el cielo y contra ti!...Trátame como a uno de tus jornaleros".



Tarea

Escríbele una carta a este Dios Padre bondadoso que tanto te ha perdonado y que te quiere abrazar.



[illegible]



6.0

Efusión del Espíritu



Dones y carismas del E.S.



EL ESPÍRITU SANTO, EL DON DE DIOS

“Dios es Amor” (1 Juan 4, 8-16) y el Amor que es el primer don, contiene todos los demás. Este amor “Dios lo ha derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos ha sido dado” (Rm 5, 5).

Puesto que hemos muerto, o, al menos, hemos sido heridos por el pecado, el primer efecto del don del Amor es la remisión de nuestros pecados. La comunión con el Espíritu Santo (2 Corintios 13, 13) es la que, en la Iglesia, vuelve a dar a los bautizados la semejanza divina perdida por el pecado.

Él nos da entonces las “arras” o las “primicias” de nuestra herencia (cf. Romanos 8, 23; 2 Corintios 1, 21): la vida misma de la Santísima Trinidad que es amar “como él nos ha amado” (cf. 1 Juan 4, 11-12). Este amor (la caridad que se menciona en 1 Corintios 13) es el principio de la vida nueva en Cristo, hecha posible porque hemos “recibido una fuerza, la del Espíritu Santo” (Hechos de los Apóstoles 1, 8).

Gracias a este poder del Espíritu Santo los hijos de Dios pueden dar fruto. El que nos ha injertado en la Vid verdadera hará que demos “el fruto del Espíritu, que es caridad, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, templanza” (Gálatas 5, 22-23). “El Espíritu es nuestra Vida”: cuanto más renunciamos a nosotros mismos (cf. Mateo 16, 24-26), más “obramos también según el Espíritu” (Gálatas 5, 25):

«Por el Espíritu Santo se nos concede de nuevo la entrada en el paraíso, la posesión del reino de los cielos, la recuperación de la adopción de hijos: se nos da la confianza de invocar a Dios como Padre, la participación de la gracia de Cristo, el podernos llamar hijos de la luz, el compartir la gloria eterna (San Basilio Magno, Liber de Spiritu Sancto, 15, 36: PG 32, 132) - Catecismo de la Iglesia Católica 731-736



Dado que los dones carismáticos son manifestaciones del Espíritu Santo, es imposible decir cuántos hay. La Escritura proporciona una serie de listas de oficinas y ministerios.

“Ahora bien, hay diversidad de dones, pero el Espíritu es el mismo. Hay diversidad de ministerios, pero el Señor es el mismo. Y hay diversidad de operaciones, pero es el mismo Dios el que hace todas las cosas en todos. Pero a cada uno se le da la manifestación del Espíritu para el bien común. Pues a uno le es dada palabra de sabiduría por el Espíritu; a otro, palabra de conocimiento según el mismo Espíritu; a otro, fe por el mismo Espíritu; a otro, dones de sanación por el único Espíritu; a otro, poder de milagros; a otro, profecía; a otro, discernimiento de espíritus; a otro, diversas clases de lenguas, y a otro, interpretación de lenguas. Pero todas estas cosas las hace uno y el mismo Espíritu, distribuyendo individualmente a cada uno según Su voluntad.” (1 Corintios 12, 4-11)

DONES CARISMÁTICOS DEL HABLA

El don de lenguas: mediante el cual la persona da el mensaje de Dios, en un idioma desconocido para él, para el presente de la comunidad.

El don de interpretación: mediante el cual una persona, después del uso del don de lenguas, da el significado general de lo que la persona ha dicho, o una respuesta a lo que se ha dicho. La interpretación también se puede usar en privado, junto con el don de lenguas de oración.

El don de profecía - mediante el cual la persona da el mensaje de Dios en la lengua vernácula para la comunidad o para un individuo.

NOTAS:



DONES CARISMÁTICOS DE SIGNOS

El don de la fe, que permite a la persona en un momento dado creer e invocar el poder de Dios con una certeza que excluye toda duda.

El don de sanación – que permite a la persona ser el instrumento de Dios para lograr el bienestar de otro, en uno o más niveles, espiritual, psicológico o físico.

El don de milagros, que permite a una persona ser el instrumento de Dios en una curación instantánea o en alguna otra poderosa manifestación del poder de Dios

DONES CARISMÁTICOS DE REVELACIÓN

La palabra de sabiduría: mediante la cual a una persona se le otorga una idea del plan de Dios en una situación dada y se le permite poner esto en palabras de consejo o de dirección.

La palabra de conocimiento: mediante la cual se otorga a una persona una idea de un misterio o faceta divina, de la relación del hombre con Dios y se le permite poner esto en una palabra que ayuda a otros a comprender el misterio.

El discernimiento de espíritus: mediante el cual una persona puede conocer la fuente de una inspiración o acción, ya sea que provenga del Espíritu Santo, su propio espíritu humano o del espíritu maligno.

NOTAS:





Pentecostés La efusión del Espíritu



El día de Pentecostés (al término de las siete semanas pascuales), la Pascua de Cristo se consuma con la efusión del Espíritu Santo que se manifiesta, da y comunica como Persona divina: desde su plenitud, Cristo, el Señor (cf. Hechos de los Apóstoles 2, 36), derrama profusamente el Espíritu.

Y había judíos que moraban en Jerusalén, hombres piadosos, procedentes de todas las naciones bajo el cielo. Y al ocurrir este estruendo, la multitud se juntó; y estaban desconcertados porque cada uno los oía hablar en su propia lengua. Y estaban asombrados y se maravillaban, diciendo: Mirad, ¿no son galileos todos estos que están hablando? ¿Cómo es que cada uno de nosotros los oímos hablar en nuestra lengua en la que hemos nacido? Partos, medos y elamitas, habitantes de Mesopotamia, de Judea y de Capadocia, del Ponto y de Asia, de Frigia y de Panfilia, de Egipto y de las regiones de Libia alrededor de Cirene, viajeros de Roma, tanto judíos como prosélitos, cretenses y árabes, les oímos hablar en nuestros idiomas de las maravillas de Dios. Todos estaban asombrados y perplejos, diciéndose unos a otros: ¿Qué quiere decir esto? Pero otros se burlaban y decían: Están borrachos. (Hechos de los Apóstoles 2, 5-13)

Manifestaciones del Espíritu

Caer	Ezequiel 3:23 Así que me levanté y salí a la llanura; y la gloria del Señor estaba parada allí, como la gloria que yo había visto junto al río Quebar, y caí rostro en tierra. Apocalipsis 1:17 Cuando lo ví, caí como muerto a Sus pies.
Reír	Salmo 126:2 Entonces nuestra boca se llenó de risa, Y nuestra lengua de gritos de alegría; Entonces dijeron entre las naciones: «Grandes cosas ha hecho el Señor con ellos»
Llorar	Lucas 7:38 y poniéndose detrás de Él a Sus pies, llorando, comenzó a regar Sus pies con lágrimas y los secaba con los cabellos de su cabeza, besaba Sus pies y los ungía con el perfume
Temblar	Jeremías 5:22 “¿No tiemblan delante de Mí, que puse la arena como frontera del mar, límite perpetuo que no traspasará?
Conducta de borracho	Jeremías 23:9 Quebrantado está mi corazón dentro de mí, Tiemblan todos mis huesos; Estoy como un ebrio, Como un hombre a quien domina el vino, Por causa del Señor y por causa de Sus santas palabras.
Gritar	Esdras 3:13 Así que el pueblo no podía distinguir entre el clamor de los gritos de alegría y el clamor del llanto del pueblo, porque el pueblo gritaba en voz alta, y se oía el clamor desde lejos.





Tarea

1. Pedirle a Dios te revele qué Carismas te quiere regalar.
2. Videos Padre Rainiero Cantalamesa:



Su Testimonio



Camino a Pentecostés



No tengas miedo
del Espíritu Santo

¿Qué tema o concepto fue el que más te ayudó hoy?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



6.1

Pentecostés
Oración en Comunidad



Bautismo en el Espíritu



UNGIR

Ungir significa frotar, cubrir con la presencia del Espíritu Santo, con su llenura.

El Poder de Dios o del Espíritu de Dios residente en un cristiano.

Gracia y comunicación especial del Espíritu Santo, que excita y mueve al alma a la virtud y perfección.

La “unción del Espíritu” se refiere al acto o proceso de ser lleno o capacitado por el Espíritu Santo en la tradición cristiana. Pentecostés, como se mencionó anteriormente, marca el evento en el cual el Espíritu Santo descendió sobre los discípulos de Jesús. La palabra “Pentecostés” proviene del término griego “pentekoste”, que significa “quincuagésimo”, ya que ocurre cincuenta días después de la Pascua.

Cuando el pacto fue renovado con Moisés Dios le dijo: (Éxodo 34:1-3), leerlo... Esto significa intimidad.

NOTAS:





¿Qué es el Bautismo en el Espíritu?



Es una experiencia del amor de Dios Padre, que transforma la vida, y se derrama en el corazón de la persona por el Espíritu Santo.

EFFECTOS DEL BAUTISMO EN EL ESPIRITU

Nos libera del miedo para así cumplir la misión de evangelizar y ser capaces de tomar riesgos.

Suscita los dones espirituales que necesitamos para evangelizar.

Nos empodera con el mismo Espíritu que tiene Jesús para podernos hacer lo que él

Desata el ministerio sobrenatural. Nos une con nuestro Padre y nos enseña a orar en el Espíritu Santo





Tarea

Esta semana
invocar al Espíritu Santo de manera
más consciente durante el día.

Puedes apoyarte de canciones de
alabanza que te ayuden a descubrir
al Espíritu Santo de una manera más
personal.



¿Qué tema o concepto fue el que más te ayudó hoy?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



7.0

Libertad
(Verdades)



LIBRO REENFOCANDO



Capítulo 12. Eligiendo
tu mirada
(Libertad Espiritual)

Libertad interior



CIC 1731 La libertad es el poder, radicado en la razón y en la voluntad, de obrar o de no obrar, de hacer esto o aquello, de ejecutar así por sí mismo acciones deliberadas. Por el libre arbitrio cada uno dispone de sí mismo. La libertad es en el hombre una fuerza de crecimiento y de maduración en la verdad y la bondad. La libertad alcanza su perfección cuando está ordenada a Dios, nuestra bienaventuranza.

Pecado capital	Herida	Virtud	Fruto de sanación
Orgullo	Abandono	Humildad	Conectividad
Ira	Rechazo	Paciencia	Aceptación
Gula	Miedo	Abstinencia	Seguridad
Envidia	Vergüenza	Bondad	Valor
Avaricia	Desesperanza	Generosidad	Esperanza
Lujuria	Impotencia	Castidad	Empoderamiento
Pereza	Confusión	Diligencia	Entendimiento

"Lenten Healing" de Ken Knieppmann



LIBERTAD

La libertad es un acto u operación de la voluntad humana. La voluntad es una facultad apetitiva propia del ser inteligente; tiene por objeto y fin el bien. La posibilidad de elegir el mal es un defecto de la voluntad humana, que acoge falsamente como bueno lo que de suyo es un mal. La verdadera libertad consiste en la elección del bien.



Q 7 Signos de la sanación



Herida

Fruto/signos de sanación

Abandono	Relacionado y comprendido
Rechazo	Aceptado y valorado
Vergüenza	Puro y digno
Miedo	Salvo y seguro
Impotencia	Con autoridad y liberado
Desesperación	Esperanzado y animado
Confusión	Entendimiento e iluminación

"Lenten Healing" de Ken Kniepmann



ATENDIENDO LA HERIDA

Toda herida infectada necesita en primer lugar ser reconocida y luego limpiada con antisépticos y en ocasiones antibióticos. También aplicamos cicatrizantes y la cuidamos para que no se vuelva a abrir o infectar.

1. Reconocer/tomar conciencia:

- pedir el coraje para mirar de frente mi dolor.
- conocerme a mi misma, lo que me gatilla.
- conocer mis patrones de respuesta, mis tendencias, mi pecado.
- identificar las mentiras, juicios condenatorios, juramentos interiores.
- un buen examen de conciencia diario.

2. Limpiar:

- Confesión periódica.
- Oración de sanación interior y libertad donde pongo deliberadamente mi historia a la luz del amor de Dios para que Él transforme las consecuencias de mi pasado en mi presente.
- Eucaristía.

3. Vendar la herida:

Pedir a Dios la gracia de las virtudes y disciplina.

Hacer un trabajo espiritual intencional.

Todo mi ser busca responder al amor de Dios - conocer las reglas de discernimiento de espíritus de San Ignacio.

Buscar a una persona espiritualmente madura que me acompañe en mi camino.

4. Aplicar cicatrizantes:

Oración contemplativa, adoración al Santísimo, alabanza, rezo del Rosario, practicar la caridad.

5. Prevención:

- Mantener las puertas cerradas a las áreas de tentación.
- Cambiar patrones de hábitos-invocando la voluntad e implorando el auxilio de Dios.
- Invertir en oportunidades para crecer
- Cultivar los frutos del Espíritu-disciplina espiritual activa
- Reglas del discernimiento de espíritus

Ojo: No buscamos la sanación por la sanación, sino para quitar todo lo me impide entrar en plena comunión con Dios. ¡El objetivo es la intimidad con Dios! En hebreo? la traducción de sanación = salvación



LAS 5 LLAVES PARA LA LIBERTAD

Cerrar entradas y sellar con bendiciones

"Quiero poner en sus manos cinco llaves. Imagínese una puerta cerrada con llave. Abrirla representa la liberación de la esclavitud espiritual. Esta puerta tiene cinco cerraduras; cada una requiere una llave. Como creyente en Cristo, usted tiene todas las llaves que necesita para ser libre de la influencia de los espíritus malignos. Si una llave no ha sido utilizada, el cerrojo se mantiene en su lugar y la puerta no se abrirá. [...]

Señor te pido que me perdones por...

Me arrepiento por...

Gracias Señor por...

Te abro las puertas de mi corazón,

Me entrego enteramente a ti, Señor.

Fortalece Señor mi fe y mi voluntad...

En el Nombre de Jesús, renuncio...

CIC 434

La Resurrección de Jesús glorifica el Nombre de Dios "Salvador" (cf. Jn 12, 28) porque de ahora en adelante, el Nombre de Jesús es el que manifiesta en plenitud el poder soberano del "Nombre que está sobre todo nombre" (Flp 2, 9). Los espíritus malignos temen su Nombre (cf. Hch 16, 16-18; 19, 13-16) y en su nombre los discípulos de Jesús hacen milagros (cf. Mc 16, 17) porque todo lo que piden al Padre en su Nombre, Él se lo concede (Jn 15, 16).

Renunciar al: pecado, ídolos, ocultismo y prácticas esotéricas, relaciones desordenadas, mentiras que he creído acerca de Dios y de mí mismo juicios amargos, juicios condenatorios que he hecho sobre los demás, promesas/pactos interiores que surgen de mis heridas, maldiciones pronunciadas por terceros malos espíritus

Tenemos autoridad sobre nuestros enemigos dada por Jesús y por nuestra identidad de hijos de Dios.

El Señor actúa poderosamente cuando damos el paso en fe.

"En el Nombre de Jesús rompo el poder de todos estos espíritus a los que he renunciado y les ordeno a que me dejen ahora, en el Nombre de Jesús"

Con primeras cuatro llaves, Jesús entra en el templo, derriba las mesas, expulsa a los enemigos que contaminan la morada del Padre Todopoderoso, y reclama nuestros corazones como un lugar de intimidad con Él.



Tarea

- Llenar formato de Heridas Redimidas.
- Redacta una Verdad (declaración) afianzada en un Evangelio o Salmo.
- Ojalá pudieras compartirla en la próxima sesión.



Heridas redimidas (explicación)



Herida redimida (Fruto o signo de sanación)



This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



8.0

Perseverar

1. Reconocer el problema

La negación de los problemas es la primera dificultad que tenemos que superar para avanzar en el camino de la sanación, de liberación y de crecimiento.

Recomendaciones

Humildad, apertura y dejar la autosuficiencia (pedir ayuda).

2. Expresar el dolor

La Psicología dice que nos curamos hablando. Podemos objetivar el dolor, la situación, ponerlo afuera de nosotros, esto hace que podamos drenar, hacer catarsis de la angustia o de lo que tengamos en el corazón.

Recomendaciones

No huir, valentía, aguantar las emociones dolorosas, estas pasan y queda la paz y libertad.

3. Reinterpretar la realidad

Nueva perspectiva. Darle sentido. Resignificar y reinterpretar a la luz de la palabra de Dios, del conocimiento, de las herramientas que estamos compartiendo. Ya no por qué, sino para qué...

Recomendaciones

Cambio, sobretodo mental. Empezar a ver no desde los ojos del dolor, sino ver desde los ojos de la fe.

4. Despertar a mi misión

Comprender que tenemos, una misión.

El proceso de sanación nos saca de ese estado de postración, de depresión, de inutilidad. Haciendo este camino vamos a descubrir el potencial, dones y talentos.

Van a resucitar en nosotros los deseos, las ganas de estudiar, de trabajar, de tener proyectos, de salir al prójimo.

5. Confía y repite el proceso



NOTAS:

¿Qué tema o concepto fue el que más te ayudó hoy?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.



Bibliografía recomendada



1. Healing the Whole Person, Bob Schuchts.
2. Se Sanado, Bob Schuchts.
3. Reenfocando. Carola Grove
4. Liberado, Neal Lozano.
5. Taller la Misteriosa Alegría del Perdón, Fundación Centro La Providencia.
6. Jesús Está Vivo, P. Emiliano Tardif.
7. Catecismo de la Iglesia Católica.
8. Cómo sanar las 8 etapas de vida. Matthew Linn, Sheila Fabricant Linn y Dennis Linn
9. Más allá de tus heridas. Xosé Manuel Domínguez Prieto.
10. Transforma las heridas de tu infancia. Anamar Orihuela
11. Reconciliación de la historia personal. Humberto del Castillo Drago
12. Sanación. Francis MacNutt, Ph.D.





8.1

**Comparte contigo y
con los demás**





RESET

Finalizando

Mi frase/jaculatoria

Que resuma mi experiencia y me recuerde quién soy en momentos difíciles



**Libros que
leeré**



**Quién me
acompañará**



**Conversaciones
pendientes**





RESET

Finalizando

¿Qué aspecto o concepto del curso te resultó más impactante o revelador en tu proceso de sanación psico-espiritual?

¿Cómo ha evolucionado tu comprensión de la relación entre la mente, el cuerpo y el espíritu a lo largo de este curso?

¿Cuáles son las prácticas o herramientas que planeas incorporar regularmente en tu vida para mantener un estado de equilibrio psico-espiritual?





RESET

Finalizando

¿Qué desafíos enfrentaste al intentar integrar los principios de la sanación psico-espiritual en tu vida cotidiana? ¿Cómo planeas superarlos?

¿Cuáles son los cambios más significativos que has notado en tu bienestar general desde que comenzaste este curso?

¿Cómo planeas seguir cultivando tu desarrollo psico-espiritual después de finalizar este curso?



Anexos



Renuncias



Otro tipo de Renuncias (no según heridas)

En nombre de Jesucristo, por el poder de su Sangre y por la intercesión de la Virgen María, que aplastó la cabeza de la serpiente...

... yo renuncio a Satanás, autor de todo mal, de todo pecado y padre de toda mentira,
... yo renuncio a todo lo que es esoterismo, contrario a la salvación que Cristo nos da,
... yo renuncio a la lectura de las cartas o tarot, lectura de la palma de la mano
... yo renuncio a la lectura del café o del tabaco,
... yo renuncio a la afición por los horóscopos,
... yo renuncio a darle poder a las pirámides y talismanes,
... yo renuncio a la meditación trascendental cuando su finalidad no es el Señor,
... yo renuncio al control mental mal enfocado y que manipula,
... yo renuncio a las falsas ideologías,
... yo renuncio al new age, constelaciones, cartas astrales e idolatrías de los arcángeles,
... yo renuncio al reiki, el yoga, y toda terapia alternativa basada en la adivinación o en las energías,
... yo renuncio a la masonería, magia negra, blanca, roja o de cualquier color,
... yo renuncio a darle importancia, crédito o poder a la brujería,
... yo renuncio al vudú y a la santería y curanderismo,
... yo renuncio al espiritismo y al espiritualismo,
... yo renuncio de todo corazón a todo efecto de bautismo, consagración o cruzamiento, hecho en mi persona al espiritismo, a la magia negra o a otra falsa religión, y clamo la Sangre derramada de Jesús para saldar la deuda incurrida,
... yo renuncio y declaro nula toda maldición hecha contra mí o en contra de mi familia,
... yo renuncio y corto toda influencia inter-generacional en mi línea paterna o materna de todo tipo de brujería, pactos, masonería, superstición, adicciones, enfermedades, maldiciones, muertes violentas o suicidios,
... yo renuncio a las limpias o barridas,
... yo renuncio a todos los remedios, pases espiritistas, cirugías y tratamientos hechos en centros espiritistas,
... yo renuncio a ser impaciente, a tener rabia, resentimiento,
... yo renuncio a todo nerviosismo interior y exterior,



... yo renuncio a la agresividad, al juicio temerario, a la presunción, a la ira, al odio, a los chismes, a la mentira y la calumnia,
 ... yo renuncio desde hoy y para siempre a todo tipo de miedos: miedo a Dios, a Satanás, miedo a las personas, a los animales, miedo al futuro,
 ... yo renuncio al miedo a la muerte, miedo a las alturas, a la oscuridad, miedo a los accidentes y a los asaltos,
 ... yo renuncio al miedo de perder mi imagen o mi prestigio,
 ... yo renuncio al miedo de hablar en público y de dar testimonio de tu Evangelio, Señor,
 ... yo renuncio al miedo de la pérdida de algún familiar,
 ... yo renuncio al miedo a la condenación eterna,
 ... yo renuncio a los complejos, a la auto piedad, a la ansiedad, a la angustia, a la preocupación,
 ... yo renuncio a cualquier espíritu relacionado a traumas, heridas del pasado y enfermedades que pueda tener,
 ... yo renuncio a cualquier espíritu detrás de todo desequilibrio emocional y psicológico,
 ... yo renuncio a la autodestrucción, a la venganza y a toda tentación de suicidio,
 ... yo renuncio a todo deseo de muerte y fracaso de mis semejantes,
 ... yo renuncio a las injusticias y a la explotación de la persona humana,
 ... yo renuncio a toda rebeldía contra Dios, contra mi prójimo, y contra mí,
 ... yo renuncio a la gula, a las drogas, al tabaquismo, al alcoholismo y a la lujuria,
 ... yo renuncio a los celos, a la envidia, a la pereza,
 ... yo renuncio a la hipocresía, al fingimiento, a la falsedad y a la adulación,
 ... yo renuncio a la blasfemia y a todo sacrilegio,
 ... yo renuncio a las malas palabras,
 ... yo renuncio a todo pecado sexual: masturbación, fornicación, prostitución, lujuria y pornografía,
 ... yo renuncio al adulterio, a la infidelidad, a la sodomía y cualquier otro pecado sexual,
 ... yo renuncio a la orgía y a la juerga,
 ... yo renuncio a la autosuficiencia, al egoísmo, a la vanidad, al orgullo,
 ... yo renuncio a robar y matar física o espiritualmente,
 ... yo renuncio de todo corazón a ser una persona supersticiosa y con falta de fe,
 ... yo renuncio a la duda y a la confusión religiosa,
 ... yo renuncio a toda literatura, películas y música contrarias a la sana doctrina de la salvación,
 ...yo renuncio a todo espíritu del mundo, y a todo modo no cristiano de vivir.
 Para los pecados Capitales
 ... yo renuncio al pecado de orgullo y a la idolatría de mí mismo,
 ... yo renuncio a la arrogancia, a sentirme superior a los demás, al autoengaño y a la autopromoción,

...yo renuncio al pecado de envidia; y a la idolatría del estatus y posición social,
... yo renuncio a codiciar lo que los demás tienen y a querer hundirlos,
... yo renuncio al pecado de ira; y a la idolatría del poder, control o justicia,
... yo renuncio toda amargura, juicios, resentimientos, odios y represalias,
...yo renuncio al pecado de lujuria; y toda idolatría del sexo y las relaciones,
... yo renuncio a toda inmoralidad, fornicación, adulterio, pornografía....
[Si has tenido parejas sexuales, es importante renunciar aquí a todo vínculo impuro que se haya creado con ellas].
...yo renuncio al pecado de gula; y a la idolatría de la comida, bebida o drogas.
..Yo renuncio a toda autocomplacencia y falso confort de lo que ingiero para mi cuerpo.
...yo renuncio al pecado de avaricia; y a la idolatría de la seguridad, riqueza o dinero. Yo renuncio a todos los pecados de acaparamiento, robo, o a usar a las personas para avanzar en la vida.
...yo renuncio al pecado de pereza; y a la idolatría de la comodidad y falso alivio.
...Yo renuncio a la flojera y a rendirme cuando las cosas se ponen difíciles.

NOTAS

:





Acto de Fe



Respondo... sí, yo creo.

¿Crees que Dios te creo por amor y te ama como Padre?

¿Crees que Él está presente en el mundo y lo transforma?

¿Crees que Él ama a todos los hombres, especialmente a los pobres y a los pecadores?

¿Crees que Él tiene un plan de felicidad, paz y justicia para todos los hombres?

¿Crees que el bien siempre triunfará sobre el mal?

¿Crees que todos los hombres y mujeres somos hijos del mismo Padre?

¿Crees que tanto amo Dios al mundo que le envió a su hijo único, no para condenarlo sino para salvarlo?

¿Crees que Jesús, Hijo Único de Dios, y único mediador entre Dios y los hombres, es capaz de salvar al mundo?

¿Crees que, en su muerte en la cruz, murió también el pecado?

¿Crees que resucitó y está vivo para siempre?

¿Crees que tiene todo el poder en el cielo y en la tierra?

¿Crees que Jesús es la única respuesta y solución efectiva para los problemas del mundo?

¿Crees que hoy y aquí Jesús puede dar sentido a tu vida?

¿Crees en el Espíritu Santo fuente de Vida Nueva?

¿Crees que el Espíritu Santo todo lo transforma y santifica?

¿Crees que dirige a los creyentes y se hace presente en el amor?

¿Crees en la unidad y santidad del cuerpo de Cristo?

¿Crees que la madre de Jesús es también nuestra madre?

¿Crees en que el Santo Padre es el Vicario de Cristo en la Tierra?

¿Crees que todo concurre para bien de los que aman a Dios?

¿Crees que todo lo que haces a un hermano necesitado lo haces también a Jesús?

¿Crees que un día participarás de la resurrección de Jesús?

¿Crees que Jesús regresará triunfante a la tierra?

NOTAS:

A.Libertad vs. Madurez

A.1. Cuando la herida ha sido sanada hay evidencia de sanación interior

- Liberación de la compulsión a pecar
- Incremento de los frutos del Espíritu: paz, gozo, continencia
- Eliminación del dolor causado por los recuerdos y sucesos actuales
- Libertad para crecer

A.2. La madurez es un proceso

¿Qué hacer después de una experiencia de sanación?

- Desarrollar un conocimiento emocional de sí mismo (monitoreando el miedo)
- Mantener las puertas cerradas a las áreas de tentación
- Cultivar los frutos del Espíritu-disciplina espiritual activa
- Reglas del discernimiento de espíritus
- Cambiar patrones de hábitos-invocando la voluntad
- Invertir en oportunidades para crecer

B.Limpiando la herida: sanación y liberación

B.1. Derribando los fuertes o asentamientos por vía de la oración de sanación interior

Experimentar el dolor

Identificar las mentiras

Liberarse del trauma

Experimentar el toque sanador del Señor

B.2. Cerrar entradas y sellar con bendiciones

"Quiero poner en sus manos cinco llaves. Imagínese una puerta cerrada con llave. Abrirla representa la liberación de la esclavitud espiritual. Esta puerta tiene cinco cerraduras; cada una requiere una llave. Como creyente en Cristo, usted tiene todas las llaves que necesita para ser libre de la influencia de los espíritus malignos. Si una llave no ha sido utilizada, el cerrojo se mantiene en su lugar y la puerta no se abrirá. [...]

Cinco llaves

Arrepentimiento y fe

Perdón

Renunciar a las obras del enemigo

Mantenerse en la autoridad que uno tiene en Cristo

Recibir la bendición de Dios para su identidad y su destino"

— Neal Lozano, Libertad, páginas 55-56



C. Vendando la herida: virtudes y disciplina

C.1. Pruebas y tentaciones

“El Espíritu Santo nos hace discernir entre la prueba, necesaria para el crecimiento del hombre interior (cf Lc 8, 13-15; Hch 14, 22; 2 Tm 3, 12) en orden a una “virtud probada” (Rm 5, 3-5), y la tentación que conduce al pecado y a la muerte (cf St 1, 14-15). También debemos distinguir entre “ser tentado” y “consentir” en la tentación. Por último, el discernimiento desenmascara la mentira de la tentación: aparentemente su objeto es “bueno, seductor a la vista, deseable” (Gn 3, 6), mientras que, en realidad, su fruto es la muerte.”

— Catecismo de la Iglesia Católica #2847

C.2. Viviendo en libertad

- Oración contemplativa diaria
- Discernimiento diario (Las reglas del discernimiento de espíritus y el examen de conciencia de san Ignacio de Loyola)
- Comunidad y responsabilidad
- Recibir frecuentemente los sacramentos de la Reconciliación y de la Eucaristía

NOTAS:

3.El **Orgullo** y la **impaciencia** son enemigos.

Muchas veces queremos estar completamente sanos y perfectos, porque no nos soportamos imperfectos.

No somos perfectos, necesitamos aceptar y abrazar nuestra pobreza y fragilidad.

Vas a volver a caer. Somos seres humanos. Busquemos transformarnos con paciencia.

4.Más que tener paz y sentirte bien, la sanación es **avanzar** el Reino de Dios en tu vida.

La sanación no es mágica. La sanación implica un proceso de transformación espiritual en el que te comprometas a seguir llevando a Cristo a que reine en tu vida y en la de los demás.

No se trata solamente de "sentir bonito". Requiere un compromiso con Cristo de buscar ir más allá. Habrá momentos de cruz porque seguimos a un crucificado. El dolor seguirá siendo parte inevitable de esta vida hasta llegar al Cielo. Esto también es avanzar el Reino de Cristo.

Lo que importa. es lo que hacemos con la libertad que Cristo te ha dado en esta vida nueva. ¿Cómo la usas?

5.La sanación es un **proceso** constante.

Cada vez Dios nos invita a un nuevo nivel de profundidad para transformarnos interiormente.

Puede ser que ya habías sanado una herida, y después vuelves a sanarla a otro nivel de profundidad que no estabas listo todavía. Confía en Jesús.

6.**Eres responsable** de tu libertad.

Jesús te da tu libertad para que tú la ejerzas.

Cuida tu vida de oración, vida de comunidad, Sacramentos. Solo así la semilla podrá dar frutos, crecer y ser podada cuando tenga que ser.

"Vete, no vuelvas a pecar".

Dios te liberó para que vivas en plena libertad, de ti depende hacer crecer esa libertad.





Oración de Ofrecimiento RC

Señor Jesús: Te entrego mis manos para hacer tu trabajo.

Te entrego mis pies para seguir tu camino.

Te entrego mis ojos para ver como tú ves.

Te entrego mi lengua para hablar tus palabras.

Te entrego mi mente para que tú pienses en mí.

Te entrego mi espíritu para que tú ores en mí.

Sobre todo, te entrego mi corazón para que en mí ames a tu Padre y a todos los hombres.

Te entrego todo mi ser para que crezcas tú en mí, para que seas tú, Cristo, quien viva, trabaje y ore en mí. Amén.

Oración a San Miguel Arcángel

"San Miguel Arcángel,
defiéndenos en la batalla.

Sé nuestro amparo
contra la perversidad y asechanzas
del demonio.

Reprímale Dios, pedimos suplicantes,
y tú Príncipe de la Milicia Celestial,
arroja al infierno con el divino poder
a Satanás y a los otros espíritus malignos
que andan dispersos por el mundo
para la perdición de las almas".

Amén.





Oración de sanación



Padre de bondad: te bendigo y te alabo y te doy gracias; porque por tu amor nos diste a tu hijo Jesús.

Gracias, Padre, porque a la luz del Espíritu comprendemos que Él es la luz, la verdad y el Buen Pastor que ha venido para que tengamos vida y la tengamos en abundancia. Hoy, Padre, me quiero presentar delante de ti, como tu hijo.

Tú me conoces por mi nombre; pon tus ojos de Padre amoroso en mi vida.

Tu conoces mi corazón y conoces las heridas de mi historia.

Tu conoces todo lo que he querido hacer y no he hecho.

Conoces también lo que hice o me hicieron lastimándome.

Tu conoces mis limitaciones, mis errores y mis pecados.

Conoces los traumas y complejos de mi vida.

Hoy, Padre, te pido que por el amor que le tienes a tu hijo Jesucristo, derrames tu Santo Espíritu sobre mí, para que el calor de tu amor sanador penetre en lo más íntimo de mi corazón.

Tú que sanas los corazones destrozados y vendas las heridas sana mi alma, mi mente, mi memoria y todo mi interior.

Entra en mí, Señor Jesús, como entraste en aquella casa donde estaban tus discípulos llenos de miedo.

Tu que apareciste en medio de ellos y les dijiste: “paz a vosotros”, entra en mi corazón y dame tu paz.

¡Lléname de tu amor!

Sabemos que el amor hecha fuera el temor.

Pasa por mi vida y sana mi corazón.

Sabemos, Señor Jesús, que tu lo haces si te lo pedimos y te lo estoy pidiendo con María, mi madre, la que estaba en las bodas de Caná cuando no había vino y tu respondiste a su deseo transformando el agua en vino.

Cambia mi corazón y dame un corazón generoso, un corazón afable, un corazón bondadoso, dame un corazón nuevo.

Has brotar en mí los frutos de tu presencia.

Dame el fruto de tu Espíritu que es amor, paz, alegría.

Haz que venga sobre mí el Espíritu de las bienaventuranzas, para que pueda saborear y buscar a Dios cada día, viviendo sin complejos ni traumas junto a los demás, junto a mi familia, junto a mis hermanos.

Te doy gracias, Padre, por lo que estás haciendo hoy en mi vida.

Te doy gracias de todo corazón porque tú me sanas,

Porque tú me liberas, porque tu rompes las cadenas y me das la libertad.

Gracias, Señor Jesús, porque soy templo de tu Espíritu y ese templo no se puede destruir porque es la casa de Dios.

Te doy gracias Espíritu Santo por la fe.

Gracias por el amor que has puesto en mi corazón,

¡Qué grande eres Señor Dios Trino y Uno!

Bendito y alabado seas, Señor. Amén





¿Qué es la confesión?

“El sacramento de la Reconciliación es un sacramento de curación. Cuando yo voy a confesarme es para sanarme, curar mi alma, sanar el corazón y algo que hice y no funciona bien”[1].

¿Por qué confesarse?

Explica el Papa Francisco que “el perdón de nuestros pecados no es algo que podamos darnos nosotros mismos. Yo no puedo decir: me perdono los pecados. El perdón se pide, se pide a otro, y en la Confesión pedimos el perdón a Jesús. El perdón no es fruto de nuestros esfuerzos, sino que es un regalo, es un don del Espíritu Santo”[2].

¿Es complicado confesarse?

Los pasos para una buena confesión.

No lo es tanto: en el Catecismo, la Iglesia nos propone cuatro pasos para una buena confesión[3]:

1.Examen de conciencia;

2.Contrición (o arrepentimiento), que incluye el propósito de no volver a pecar;

3.Confesión;

4.Satisfacción (o cumplir la penitencia).

Son cuatro pasos que damos para poder recibir el gran abrazo de amor que Dios nuestro Padre nos quiere dar con este sacramento: “Dios nos espera, como el padre de la parábola, extendidos los brazos, aunque no lo merezcamos. No importa nuestra deuda. Como en el caso de hijo pródigo, hace falta sólo que abramos el corazón”[4].



Basado en Pecados Capitales y Virtudes Contrarias

1. Soberbia / Humildad

- ¿Me comparo con otros?
- ¿He tratado de llamar la atención con mis conocimientos, mi físico, etc.?
- ¿Busco aprobación, reconocimientos, honores y alabanzas?
- ¿Desprecio a otros en mi corazón?
- ¿Me he resentido por el trato recibido?
- ¿Me dejo llevar por pensamientos de orgullo, de creerme gran cosa, de ser muy importante, de querer lucirme?
- ¿Reconozco mis errores y pido perdón?

2. Avaricia / Generosidad

- ¿Estoy apegado a las cosas y al dinero?
- ¿Sacrifico mi tiempo para ayudar a los demás?
- ¿Soy generoso o egoísta con lo que tengo?

3. Lujuria / Castidad

- ¿He practicado la masturbación?
- ¿He tenido alguna actividad sexual con otra persona?
- ¿He incurrido en prácticas homosexuales?
- ¿Me he puesto en situaciones que me llevan a cometer tales acciones?
- ¿Me distraigo en pensamientos y deseos impuros o trato de rechazarlos?
- ¿Me he causado estos pensamientos con lecturas impuras, películas, internet o algún otro tipo de material pornográfico?
- ¿He disfrutado oyendo o contando chistes de doble sentido; cantado o disfrutado de canciones inmorales?
- ¿Me visto modestamente?
- ¿He incitado a otros al pecado con mi ejemplo y comportamiento, con mi falta de decencia?
- ¿Rezo inmediatamente para que se vayan los pensamientos impuros y las tentaciones?

4. Ira / Paciencia

- ¿Soy intransigente e intolerante? ¿Impaciente e iracundo?
- ¿Me pongo de mal humor cuando las cosas no salen como yo quiero?
- ¿Le echo la culpa a otras personas o a otras cosas cuando pierdo el control (ej: "me sacaron de quicio", "fue que él me hizo tal cosa")? ¿O asumo mi responsabilidad?

5. **Gula / Templanza**

¿Como más de lo necesario?

¿Estoy adicto al alcohol, drogas, juego?

6. **Envidia / Caridad**

¿Soy celoso de mis hermanos(as), compañeros, etc.?

¿Envidio los bienes o las cualidades de los demás?

¿Distraigo mis pensamientos en comparaciones que me llevan a la envidia?

¿Le reclamo a Dios en mi interior por el bienestar o cualidades de los demás?

7. **Pereza / Diligencia**

¿Cumplo con mis deberes estudiantiles y familiares?

¿Dejo las cosas para más tarde?

¿Descanso más de lo necesario?

¿Tengo pereza o desinterés por las cosas de Dios?

NOTAS:



🔍 Descubre más

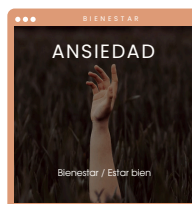


Recursos REenfoca



Reenfoca
Pass

Acceso a 9
cursos en línea
para hacer a tu
ritmo



Psicoglobal
360°

Red de psicólogos
y terapeutas
católicos



Recursos
gratuitos

Redes Sociales y
página web



Productos
físicos

Libro de
autoconocimiento / sanación
y
Juego de Naipes para
conversaciones más profundas



Libro
REenfocando



Naipes "TE MIRO"



/carolagrove_reenfoca

www.carolagrove.com