



CAMINANDO EN LIBERTAD

Encontrando la sanidad interior

eshoy.ar

Bienvenida a esta breve guía para encontrar sanidad interior.

Lo más importante de este recorrido es que tengas en cuenta que el plan de Dios es, y siempre ha sido que caminemos en plenitud, que vivamos libres y en sanidad para compartir con otros su amor, su gracia y su verdad. Por eso él nos guía a través de su Espíritu Santo y nos regala el precioso don de su presencia para que tengamos la convicción de que si decidimos rendirnos ante él, él cuida de nosotros,
La Biblia dice:

Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas.

Salmo 147:3 (NTV)

Hoy tengo buenas noticias para vos; ese peso que por momentos se hace insoportable, esa carga que llevas hace un tiempo sobre tus hombros y que por momentos te paraliza, ese dolor que se hace tan intenso que por las noches no te deja dormir... No es tuyo!

Si decidís caminar en fe, en confianza y en acción en pos de la sanidad interior y de una espiritualidad sana, Jesús está dispuesto a vendarte para que camines en victoria.

Si asumís este compromiso con Dios y con vos misma te puedo garantizar que vas a conocer a Dios como nunca antes, su carácter tiene muchos aspectos que quizás hasta hoy no has descubierto, pero hoy iniciamos juntas este descubrimiento.

En mi experiencia personal la sanidad interior no es un proceso lineal, ni una fórmula mágica, sino que es un proceso continuo de autoexaminación y de búsqueda de la presencia de Dios.

En estas líneas encontrarás un esquema, una especie de camino conceptual que desarrollé para que podamos recorrer juntas.

1. Exponer tu vida a luz de Jesús:

¿ Qué significa exponer tu vida a luz de Jesús?

Es entrar en su presencia tal y como sos, derramar tu ser delante de Él en una conversación sincera, tal y como lo harías con un amigo, esposo, hermano, padre.

Así es.

Si hablás con Jesús como hablás con tu mejor amigo/a vas hablarle sin restricciones, si le hablás como le hablarías a tu esposo quiere decir que tu conversación va a ser muy íntima y vas a estar en un espacio seguro; si le hablás como le hablarías a tu hermano, lo harás sabiendo que te escucha, te conoce y te mira con complicidad y con la ternura de una persona que creció a tu lado; si le hablás como hablas con tus padres, tu conversación será dirigida hacia él con la convicción de que recibirás consejo sabio de su parte y que en sus brazos hallarás protección y amor sin condición.

Como cristianas muchas veces nos acercamos de manera reservada a Jesús, vamos a su presencia de forma religiosa, o muchas veces con un modelo impuesto por otros.

En esta fase de camino a tu sanidad tendrás que aprender a conocer a Dios de manera diferente, sin estructuras, sin presiones, sin modelos de oración, sin frases pre diseñadas para hablar con él. Vas a aprender quién es él y quien sos vos en él.

2. Concierte a ti misma:

El autoconocimiento es una clave en este proceso. Como dice mi pastor, "si uno no sabe dónde va, ningún bus lo deja bien".

Para ilustrarte la necesidad de autoconocerte, me gusta recurrir a un recuerdo mío de cuando visité un parque llamado "Mundo Marino" en mi país Argentina.

Al entrar nos dieron un mapa del lugar que fue de muchísima utilidad durante la jornada. Con mis amigas agarrábamos el mapa y dependiendo del lugar en donde estábamos en ese momento y el lugar a donde nos dirigíamos elegíamos la ruta más conveniente para llegar. Sin el mapa no hubiéramos sabido nuestro punto de partida actual, ni cómo llegar al lugar que necesitábamos conocer.

Así es nuestra vida, muchas veces nos sentimos llenas de incertidumbre, o confundidas, como sin rumbo, porque es así. Estamos así hasta que tomamos la decisión de parar, mirarnos, ver dónde realmente estamos y dónde queremos llegar.

Cuando asumimos de manera conciente este compromiso comenzamos a andar un camino maravilloso de plenitud, pero es necesario detenernos y hacernos responsables para poder movernos al siguiente nivel.

3. **Armar una RED DE APOYO:**

Tu red de apoyo es un factor clave para caminar saludables.

Te preguntarán ¿quién es mi red de apoyo?

La red de apoyo son las personas en las que, justamente, podés encontrar soporte en tiempos de redescubrimiento de tu ser.

Voy enlistar de forma práctica las personas que me acompañan y me han acompañado en este camino:

- Mentores/consejeros espirituales
- Profesionales de salud mental
- Familia
- Amigos íntimos
- Comunidad de fe

¿Por qué es importante tener red apoyo?

Esta es una pregunta válida, ya que en el momento que decidís invertir tu tiempo y energía en sanar empezás a tomar conciencia de que es un proceso doloroso, confrontativo y muy íntimo, donde tenés que ser vulnerable necesariamente, para ser libre.

Es por eso que puedo responder a tu pregunta graficando esta necesidad en términos de salud física.

Pensemos que cuando una persona se enfrenta a una enfermedad que pone en riesgo su vida, no se dice a sí misma "aunque mi vida está en riesgo decido estar tranquila porque me voy a autosanar, a automedicar y brindarme un tratamiento que se ajuste a mi necesidad. Seguro estaré bien pronto"

El solo hecho de pensar en que alguien pronuncie ese discurso suena irracional. Es decir, ninguno de nosotros sería capaz de brindarse un tratamiento integral sin acudir a las personas adecuadas para tal fin.

Lo mismo sucede si lo pensamos en términos de salud espiritual.

En éstos tiempos es moneda corriente escuchar que el poder y la fuerza están en vos, y que vos podés todo. Cuando esa afirmación es en realidad una media verdad. Es decir, claro que este proceso requiere de tu compromiso, esfuerzo y dedicación, pero sabemos que la fuerza viene del cielo, de nuestro Creador, Él es infinito y es ilimitado. En contraposición nosotras somos finitas y limitadas. Sin Él no alcanzaremos la plenitud que Dios tiene para vos y para mí.

4. Perdonar y pedir perdón:

Solo el Espíritu Santo sabe la condición de tu corazón, digo esto porque a veces ni nosotras sabemos qué es lo que alberga nuestro corazón.

El resentimiento, la amargura y la falta de perdón suelen ocultarse muy bien para que no repares en cómo estás realmente en tu interior y camines en esclavitud.

Peter Scazzero en su libro "Espiritualidad emocionalmente sana" habla de la necesidad de retroceder para poder avanzar.

En este paso el desafío será hacer un inventario de las personas que te hirieron de alguna manera y perdonarlas en el nombre de Jesús.

Lo más desafiante es reconocer y hacer un listado de las personas a quienes YO herí, pedirles perdón en presencia de Dios y si hay la posibilidad de pedir perdón en persona será más sanador aún.

Debes pedir la guía del Espíritu Santo y de tu mentor para que este paso sea realmente sanador y no al contrario, si no se está en el momento adecuado, puedes generar daño en vez de sanidad.

5. Perseverar en el proceso:

Debes saber que, como te dije al principio la sanidad interior es un proceso que dura toda la vida, claro que no siempre lidiarás con las mismas temáticas, pero sí necesitarás actualizar tu estado emocional con regularidad.

¡NO ESTÁS SOLA, ANIMATE A EMPRENDER ESTE VIAJE!

Si crees que puedo brindarte más recursos podés contactarte conmigo en la sección contacto del menú principal