

Devocionario
Sanidad para el
alma *de una* mujer

90 reflexiones que le ayudan a superar
sus heridas emocionales

JOYCE MEYER



NEW YORK NASHVILLE

Sanidad para los quebrantados de corazón

Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas.

Salmos 147:3

Quienes están quebrantados de corazón están quebrantados en su personalidad. Son incapaces de operar adecuadamente debido a sus heridas. Han sido profundamente heridos y no pueden dejar atrás el dolor de su pasado.

Es importante que no nos quedemos solamente en el punto de nuestro dolor y permanezcamos ahí por el resto de nuestra vida. Dios es el autor de los nuevos comienzos, y ya sea que estemos heridas debido a nuestro propio pecado o debido al pecado de otros que nos han dañado, nosotras somos las únicas que podemos decidir si avanzar o quedarnos detenidas. Saque su vida del estancamiento y comience a avanzar hacia el gran futuro que Dios ha preparado para usted.

El apóstol Pablo es un ejemplo estupendo de alguien que siguió sacudiéndose del pasado y avanzando. Él prosiguió, dejando atrás su propio pecado, dejando atrás la persecución que recibió

por parte de otros como su recompensa por simplemente intentar ayudarlos, dejando atrás el encarcelamiento injusto, golpizas, abandono, y muchas otras cosas dolorosas. También dejó atrás sus propias imperfecciones en su caminar diario con Dios y expresó que soltar lo que quedaba atrás era su propósito determinado en la vida.

Cuando estamos sufriendo, avanzar no siempre es fácil, porque nuestra mente y nuestras emociones nos dicen que nos rindamos. Aunque el cambio no es fácil y a menudo es doloroso, tenemos solamente dos opciones: soportar el dolor del cambio o soportar el dolor de no cambiar nunca. Es fácil ver qué decisión tiene más sentido. Si en cualquiera de los casos habrá dolor, ¿por qué no escoger el camino del progreso?

Seguir avanzando en medio del dolor personal requiere mucha valentía. Quizá ni siquiera quiere levantarse de la cama en la mañana, y menos aún estar activa y hacer lo que la vida requiera ese día, pero si vive por decisiones sabias en lugar de vivir por sus sentimientos, puede hacerlo.

Recuerdo muy bien que mi padre me decía repetidamente: “Nunca llegarás a nada”, pero con la ayuda de Dios me sobrepuse a sus palabras negativas. Si aquellos que deberían haberle afirmado le derrumbaron con sus palabras, usted también puede sobreponearse a sus palabras al creer lo que Dios dice de usted y meditar, en cambio, en sus palabras. Dios dice muchas cosas maravillosas de usted, cosas como estas: usted es una obra maravillosa (Salmos 139:14). Es amada incondicionalmente (Jeremías 31:3) y aceptada (Juan 6:37). Es usted preciosa y honorable ante sus ojos (Isaías 43:4). su Palabra incluye muchas verdades similares que

le edificarán y renovarán su mente para que pueda pensar sobre usted misma y su vida del modo en que Dios quiere que lo haga.

No se conforme con menos de la mejor vida que Dios quiere darle. Quizá está enfrentando un tiempo de prueba en su vida en este momento, y la tentación de rendirse y tirar la toalla es fuerte. Sepa lo siguiente: usted tiene lo necesario para atravesarlo y experimentar la victoria al otro lado.

¡No es demasiado tarde! Estoy segura de que el diablo le ha dicho la mentira de que es demasiado tarde para usted. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para que Dios sane y restaure a todo aquel que quiere verdaderamente que Él lo haga.

Declare lo siguiente:

Dios está sanando mi corazón quebrantado y me está restaurando.

¿Necesita una actualización?

Antes bien, como está escrito: Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hombre, son las que Dios ha preparado para los que le aman.

1 Corintios 2:9

Nos apresuramos para obtener cada actualización nueva que hay disponible para nuestra computadora y teléfono celular. Gastamos dinero, esperamos en fila, hacemos todo lo necesario para tener lo más nuevo y lo mejor. Somos muy agresivas con respecto a tener el mejor equipo disponible, pero ¿somos igualmente agresivas con respecto a tener la vida actualizada que Jesús nos ofrece?

La Biblia dice que la senda de los justos es más brillante cada día (ver Proverbios 4:18). Esto significa que Dios nos impulsa siempre hacia cosas cada vez mejores. Él ofrece actualizaciones continuamente, y deberíamos estar decididas a tener cada una de ellas.

Vivir la mejor vida que Dios tiene para usted requerirá cierto esfuerzo de su parte. Necesitará educarse a usted misma sobre la vida que Dios ofrece y lo que significa verdaderamente nacer de nuevo. Como hija de Dios, usted tiene una herencia y tiene ciertos

derechos y privilegios, pero si no los conoce, nunca los disfrutará. Nos educamos a nosotras mismas mediante el estudio de la Biblia, la lectura de buenos libros sobre principios bíblicos, el pasar tiempo con Dios, y estar en comunidad con otras personas que buscan a Dios como nosotras. También necesitamos mucha paciencia, porque Dios normalmente no tiene prisa. Él siempre está obrando en nuestra vida, pero no siempre somos conscientes de ello.

Simplemente, asistir a la iglesia una vez por semana no le ayuda necesariamente a obtener la vida actualizada que desea. Ayuda, pero también tendrá que buscar a Dios con diligencia cada día de su vida, y no solo una o dos veces por semana. Dios nos ha proporcionado incontables herramientas para ayudarnos a crecer, pero nosotras debemos utilizarlas. Quiero retarle a apartar al menos de 45 minutos a una hora al día y llamarlo su “Tiempo con Dios”. Haga que sea una meta, y si necesita comenzar con menos tiempo está bien, porque gradualmente deseará más. Durante ese tiempo, puede estudiar su Biblia, hablar a Dios en oración, escuchar una enseñanza bíblica, leer un libro que le ayudará a entender mejor la Biblia, o simplemente estar sentada en la presencia de Dios y recibir su amor.

Si hace esto diligentemente, con el tiempo descubrirá que ha cambiado y que está disfrutando de usted y de su vida mucho más que antes. Cualquier buena relación requiere tiempo, y su relación con Dios no es diferente. Dios tiene muchas cosas maravillosas en su plan para usted, y durante este tiempo aprenderá cuáles son y cómo acceder a ellas. ¡No puede usar lo que no sabe que tiene! Por ejemplo, usted tiene un Ayudador, que es el Espíritu Santo, y Él está a su lado todo el tiempo. Siempre que necesite ayuda con algo,

lo único que tiene que hacer es pedir. Esta y muchas otras cosas maravillosas son tuyas en Cristo, de modo que ocúpese en aprender sobre ellas y comience a disfrutar la vida actualizada que Jesús murió para que la tuviera.

Declare lo siguiente:

Dios tiene muchas cosas buenas planeadas para mí, y estoy decidida a no perderme ninguna de ellas.

Un lugar de misterio

Confortará mi alma; me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.

Salmos 23:3

Creo que es seguro decir que el alma es un lugar de misterio. No podemos ver el alma, pero podemos sentir, y lo sentimos, su impacto en nuestra vida. Todo tipo de sentimientos, actitudes, pensamientos, imaginaciones y deseos llenan el alma, y a menudo están en conflicto mutuamente. Quizá sentimos que queremos hacer una cosa, y sin embargo pensamos que no somos capaces de hacerla. Tal vez tenemos muchos sentimientos que no entendemos o ni siquiera sabemos de dónde salieron. ¿Por qué, por ejemplo, se sentiría intimidada una mujer cuando otra mujer a la que ni siquiera conoce entra en una sala? ¿O por qué una mujer carecería de confianza, aunque sea muy talentosa? ¿Qué causa inseguridad, temor al fracaso, abandono o rechazo?

Estos problemas, sin duda, son causados por algo, y necesitamos saber lo que es. Podría haber muchas razones por las que reaccionamos como lo hacemos en circunstancias específicas, pero nunca nos entenderemos a nosotras mismas si seguimos ignorando y

ocultándonos de los sentimientos negativos y conductas extrañas que tenemos. La mayoría de ellos provienen de alguna herida emocional que hemos sostenido en nuestra vida y que nunca ha sido sanada. Es imposible pasar por la vida sin nunca ser heridas, pero es decisión nuestra si sanamos o seguimos heridas.

Es fácil ocultarnos de nuestro dolor y vivir bajo capas de identidades falsas en un esfuerzo por ocultar la persona que realmente somos, pero se necesita valentía para encontrar nuestro verdadero yo y aprender a vivir la vida para la que fuimos creadas. ¿Ha pensado alguna vez: *Es que no me entiendo a mí misma; ¿Qué pasa conmigo?; ¿Quién soy yo, y cuál es mi propósito en la vida?*

Encontramos las respuestas a esas preguntas en la Palabra de Dios. En ella encontramos el plan que Él tiene para nosotras y reconocemos las mentiras que hemos creído, quizá toda nuestra vida, y que han sido utilizadas para desviar nuestro destino y dejarnos confundidas sobre nuestra identidad. Yo creí que siempre tendría una vida de segunda categoría, porque mi padre me abusó sexualmente. No obstante, en la Palabra de Dios descubrí que Él podía tomar mi dolor y realmente hacer que obrara para mi bien si le permitía hacerlo.

Si usted ha sido lastimada y tiene un alma herida, no tenga temor a abrir todo su ser ante Dios y pedirle que le sane. Recuerde: la sanidad requiere enfrentar muchas cosas que quizá ha estado ignorando o escondiendo por mucho tiempo. Puede que dé miedo la idea de dejar que la luz entre en su oscuridad, pero le prometo que se alegrará de haberlo hecho.

Declare lo siguiente:

Me niego a vivir por más tiempo en la oscuridad. Tomaré la mano de Dios y caminaré hacia la luz y enfrentaré la verdad que me hará libre.