

## LOS PASOS HACIA UNA VIDA SALUDABLE Y PLENA

### INTRODUCCIÓN

*Los Pasos hacia una vida saludable y plena es el componente ministerial de las Claves para una vida saludable, plena y fructífera, y te ayudará a poner en práctica los principios que se han enseñado.*

Está diseñado específicamente para aquellos que quieren:

- Asegurarse de que su forma de pensar sobre la salud está en consonancia con la Biblia
- Abordar un problema de salud concreto desde una perspectiva espíritu-mente-cuerpo
- Simplemente tomar un tiempo para ofrecerse a Dios como un sacrificio vivo y comprometerse a ser la persona que él le ha llamado, y *hacer* las cosas que él ha preparado de antemano para su vida.
- **Este proceso no es una alternativa a la consulta médica.** Si tienes un problema de salud, no tardes en buscar el consejo de un especialista.

### Cómo utilizar los Pasos para una vida saludable y plena

El proceso de los Pasos para una vida saludable y plena está diseñado para ser llevado a cabo en el contexto de una iglesia local, y recomendamos encarecidamente que se utilice en ese entorno. Puede ser utilizado por un grupo en un retiro o en una cita individual, idealmente con un compañero de oración también presente. Recomendamos a las iglesias que se aseguren de que el proceso sea dirigido por personas aprobadas por ellas, y de acuerdo con sus políticas de protección. Dicho proceso se explica por sí mismo. Repite las oraciones en negrita en voz alta y tómate todo el tiempo que necesites para considerar las áreas que debes tratar.

Cada participante necesitará un ejemplar de este libro, y un lápiz o bolígrafo. Los integrantes del grupo orarán juntos varias oraciones en voz alta, luego, pasarán un tiempo a solas con Dios. Nadie se sentirá avergonzado ni se le pedirá que comparta nada con el grupo o con otra persona. Se trata únicamente de un encuentro con Dios. Recomendamos encarecidamente que las iglesias dispongan de personas adecuadas para orar o hablar con los participantes si es necesario. Algunas personas tendrán muy poco que tratar en algunos pasos, mientras que otras pueden tener mucho. Los que no tienen mucho en un paso en particular podrían dedicar tiempo a orar por los que sí lo tienen (para que el Espíritu Santo revele todo lo que necesita ser revelado), y para que los intentos de Satanás de interferir en el proceso sean ineficaces. Si ves que tienes demasiado que tratar en el tiempo disponible, esta no es una oportunidad única y puedes ponerte al día en tu propio tiempo. Lo ideal sería organizar un nuevo proceso con una persona adecuada que te guíe en una cita individual. **En la siguiente página hay un horario sugerido.**

<b>HORARIO sugerido para los Pasos.....</b>	<b>página 2</b>
<b>PASO 1</b>	<b>Mi visión del mundo..... página 5</b>
<b>PASO 2</b>	<b>Aceptar el plan de Dios para mi vida..... página 8</b>
<b>PASO 3</b>	<b>Raíces espirituales..... página 9</b>
<b>PASO 4</b>	<b>Acontecimientos difíciles del pasado..... página 15</b>
<b>PASO 5</b>	<b>El perdón..... página 16</b>
<b>PASO 6</b>	<b>Elegir estar bien..... página 18</b>
<b>PASO 7</b>	<b>Libertad de los comportamientos compulsivos..... página 19</b>
<b>PASO 8</b>	<b>El templo del Espíritu Santo..... página 21</b>
<b>PASO 9</b>	<b>Ansiedad y temor..... página 22</b>
<b>PASO 10</b>	<b>Afronta la enfermedad crónica..... página 26</b>

<b>HORARIO SUGERIDO – PASOS CLAVES</b>		
--	--	--

<b>00.00</b>	<b>Introducción</b> <i>Proceso y logística</i>	<b>10 minutos</b>
<b>00.10 horas</b>	<b>Oraciones de apertura y mi historia</b>	<b>20 minutos</b>
<b>00.30 horas</b>	<b>PASO 1:</b> <b>Mi visión del mundo</b>	<b>10 minutos</b>
<b>00.40 horas</b>	<b>PASO 2:</b> <b>Aceptar el plan de Dios para mi vida</b>	<b>10 minutos</b>
<b>00.50 horas</b>	<b>PASO 3:</b> <b>Raíces espirituales</b> <i>Vivir como si nada hubiera cambiado</i> <i>Cosechar lo que se siembra</i> <i>Pecado personal no resuelto</i> <i>Herencia negativa de mi línea familiar</i>	<b>45 minutos</b>  <i>10 minutos</i> <i>5 minutos</i> <i>15 minutos</i> <i>15 minutos</i>
<b>01.25 horas</b>	<b>PASO 4:</b> <b>Acontecimientos difíciles del pasado</b>	<b>20 minutos</b>
<b>01.45 horas</b>	<b>PASO 5:</b> <b>El perdón</b>	<b>30 minutos</b>
<b>02.15 horas</b>	<b>Descanso</b>	<b>15 minutos</b>
<b>02.30 horas</b>	<b>PASO 6:</b> <b>Elegir estar bien</b>	<b>10 minutos</b>
<b>02.40 horas</b>	<b>PASO 7: Recuperar la libertad de la compulsión de comportamientos y adicciones</b>	<b>20 minutos</b>
<b>03.00 horas</b>	<b>PASO 8:</b> <b>El templo del Espíritu Santo</b>	<b>15 minutos</b>
<b>03.15 horas</b>	<b>PASO 9:</b> <b>Ansiedad y temor</b> <i>Humillarnos adoptando el objetivo de Dios</i> <i>Echando la angustia sobre Jesús</i> <i>Temor</i>	<b>45 minutos</b>  <i>15 minutos</i> <i>15 minutos</i> <i>15 minutos</i>
<b>04.00 horas</b>	<b>PASO 10:</b> <b>Afrontar la enfermedad crónica</b>	<b>10 minutos</b>
<b>04.10 horas</b>	<b>Oración de clausura</b>	<b>5 minutos</b>
<b>04.15</b>	<b>Terminar</b>	

### **Al final del proceso**

En Santiago 5:13-16, la persona enferma tiene una gran responsabilidad. Tiene que orar, tiene que tomar la iniciativa y tiene que confesar el pecado. Luego, cuando otros oran por ellos, se produce la curación. Por lo tanto, al final de este proceso, hemos incluido una sección titulada «Llamar a los ancianos» donde los que han estado orando y confesando pueden pedir a los líderes de su iglesia que los unjan con aceite si tienen un problema de salud específico.

No hemos establecido ninguna instrucción ni hemos dado oraciones específicas para usar, sino que sugerimos que los líderes lleven a cabo un proceso sencillo de ungir las personas según las tradiciones de su iglesia en particular. No hay necesidad de prolongar este tiempo. Basta con ungir a las personas y dedicar un tiempo a orar por su sanidad.

Si el proceso se ha llevado a cabo como una cita individual o en algún otro contexto en el que no esté presente un anciano, animaríamos a los participantes a solicitar que un anciano de su iglesia se reúna con ellos en otra ocasión específicamente para ungirlos y orar por su sanidad.

### **Oraciones de apertura**

Comienza diciendo la siguiente oración en voz alta.

**Señor Dios,**

**Tú eres el Creador de todas las cosas. Eres el único Dios verdadero. Sólo tú conoces el final desde el principio. No hay nadie como tú.**

**Hoy vengo humildemente ante ti. Gracias por acogerme libremente en tu presencia.**

**Afirmo que Jesucristo es mi Señor, y que todo lo que soy y tengo te pertenece. Mi deseo es ser la persona que me llamas a ser, y a hacer las cosas que has preparado de antemano para mi vida.**

**Has prometido dar sabiduría a los que te la piden. Te pido humildemente que hoy me des sabiduría y me reveles todo lo que quieres que sepa, especialmente sobre mi salud, mi plenitud y mi fruto.**

**Por favor, muéstrame todas las áreas de mi vida en las que le he permitido al enemigo tener un punto de apoyo, para que pueda apartarme de mi pecado y eliminar cualquier influencia que pueda tener.**

**Te pido que tu Espíritu Santo me guíe a toda la verdad y me muestre dónde no está alineado mi sistema de creencias con lo que es realmente verdadero según la Biblia, para que pueda renovar mi mente con la verdad.**

**Te ruego en el nombre de Jesús, que murió por mi plenitud y resucitó para darme la vida en toda su abundancia.**

**Amén.**

### **Cuestiones de salud específicas**

¿Hay problemas de salud específicos que desees llevar ante Dios durante este tiempo? Enuméralos a continuación y luego realiza la oración que sigue:

**Señor mi Dios,**

**Traigo específicamente ante ti** (enumera los temas de salud).

**Te ruego que durante este tiempo me reveles las causas de fondo, ya sean espirituales, mentales o físicas, y me des la fuerza necesaria para ocuparme de las que están dentro de mi área de responsabilidad.**

**Mi deseo es la sanidad y humildemente te pido eso. Pero mi mayor deseo, Padre, es ser un discípulo fructífero de Jesús que sea usado poderosamente por ti. Te entrego todo mi ser, incluyendo mi cuerpo físico, en tus manos y elijo confiar en ti con respecto a si soy sanado o no.**

**Simplemente te pido que mantengas tu camino en mí. En el nombre de Jesús. Amén.**

### **Mi historia**

Al comenzar este tiempo de reflexión en oración, tómate un tiempo para escribir una línea de tiempo de tu vida y dale al Espíritu Santo la oportunidad de resaltar ciertas cosas que Él quiere que trates durante el proceso.

**Señor Dios,**

**Mientras reflexiono sobre mi vida, pido tu sabiduría. Por favor, guía mis pensamientos; te pido empieza en ayudarme a entender algunas de las cosas que quieres que aborde hoy. En el nombre de Jesús.**

**Amén.**

Retrocede hasta donde puedas recordar y utiliza otra página para anotar los acontecimientos clave de tu vida, tanto positivos como negativos.

Si tienes problemas de salud concretos, ¿cuál es la historia de la enfermedad o de los síntomas que experimentas? ¿Hubo algo más que sucedió en el momento en que comenzó la enfermedad: quizás un duelo, un trauma, una situación estresante una pérdida? Piensa en las personas que influyeron positiva y negativamente en tu vida en ese momento.

### **Acontecimientos clave de la vida con fechas aproximadas**

Incluye, por ejemplo, acontecimientos como el matrimonio, el nacimiento de los hijos y el divorcio, así como cualquier acontecimiento traumático.

### **Problemas de salud con fechas aproximadas de inicio**

Enumera los problemas de salud principales o crónicos. ¿Coinciden con los acontecimientos clave de tu vida ocurridos anteriormente?

### **Patrones de enfermedad en tu familia**

Ten en cuenta a tus padres, abuelos y otros antepasados hasta donde sabes y haz una lista de todas las enfermedades que sabes que han surgido en tu familia.

Antes de seguir adelante, subraya cualquier área que sientas que necesitas llevar ante Dios durante este proceso. Muchas de ellas surgirán de forma natural según aboradas cada paso, pero valdrá la pena volver a revisarlas antes de terminar para asegurarte de que has cubierto todo lo necesario.

## PASO I: MIVISIÓN DEL MUNDO

Todos hemos aprendido a ver la realidad de una manera particular, influenciados por nuestra cultura, nuestra educación, nuestro entorno familiar, nuestros amigos, los medios de comunicación que consumimos y muchos otros factores. Sin embargo, ninguno de nosotros ha aprendido a ver la realidad tal y como es, por lo que Dios nos da esta instrucción:

«No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta». (Romanos 12:2)

La forma en que vemos el mundo depende en gran medida de cuándo y dónde hemos nacido y crecido. En este Paso, pediremos al Espíritu Santo que nos ayude a tomar conciencia de las creencias defectuosas que absorbimos mientras crecíamos, para poder tomar medidas que nos permitan renovar nuestras mentes.

**Señor Dios,**

**Reconozco que he seguido los caminos de este mundo y he desarrollado un conjunto de creencias fundamentales que no están alineados con lo que me dices en la Biblia, que es realmente cierto.**

**He tenido estas creencias durante tanto tiempo, y están tan profundamente arraigadas, que me resulta difícil reconocerlas. Te ruego que me reveles todas mis creencias erróneas, para que pueda renovar mi mente y vivir de acuerdo con lo que es realmente cierto.**

**Reconozco que mi visión defectuosa del mundo ha influido en la forma en que he aprendido a ver la enfermedad y la sanidad. Por favor, ayúdame a ver dónde he creído cosas que no son ciertas.**

**Ruego en el nombre de Jesús que es la Verdad.**

**Amén.**

Hay muchas visiones del mundo diferentes: cada religión o filosofía es una visión del mundo; cada cultura se basa en una cosmovisión particular; cada nueva generación tiende a tener una visión del mundo diferente a la de las generaciones anteriores. Nuestra visión del mundo nos influye mucho más de lo que pensamos y no siempre creemos lo que *decimos* o *pensamos* lo que creemos. Por ejemplo, puedes decir y pensar que crees en el poder de la oración, sin embargo, si en realidad no oras de forma significativa en el día a día, eso demuestra que no crees realmente en ella. Esto puede poner de manifiesto que la visión occidental del mundo ha influido en ti más de lo que crees. Es lo que hacemos, no lo que decimos, lo que muestra lo que realmente creemos.

Nuestra visión del mundo tiene un gran efecto en la forma en que intentamos afrontar los problemas de salud. Piensa en tu forma típica de actuar cuando te enfrentas a una enfermedad en ti mismo o en otra persona. ¿Recurres a la ayuda espiritual, a la ayuda física, a la ayuda de la terapia alternativa o a Dios? ¿En qué se basan tus elecciones? ¿En lo que hizo tu familia? ¿En lo que hace la gente de tu país o cultura? ¿En lo que te dicen los medios

de comunicación? ¿En datos científicos? Considera si las elecciones que haces están de acuerdo con la forma en que Dios dice que el mundo funciona realmente.

A continuación, se enumeran las características de tres cosmovisiones que prevalecen hoy en día, particularmente aquellas que pueden afectar nuestra actitud hacia la salud. Dedicar tiempo a permitir que el Espíritu Santo te muestre cómo has sido influenciado por cosmovisiones defectuosas y marca cualquier actitud que reconozcas en ti mismo (de cualquiera de las cosmovisiones enumeradas).

### **La visión animista del mundo**

La cosmovisión animista considera que el mundo está controlado por una especie de poder universal que lo atraviesa todo (animales, plantas y minerales), y por espíritus o dioses de muchos tipos. Se encuentra en todo el mundo, pero sobre todo en África y Asia, y sus elementos se encuentran en muchas religiones no cristianas. Las actitudes típicas de la visión animista del mundo incluyen:

- Estar excesivamente preocupados porque otros puedan haber echado una maldición sobre nosotros, en nuestra familia, finanzas o en la salud
- Sentir que no tenemos control o autoridad sobre los poderes espirituales y que necesitamos llamar a un experto o a un «ungido» para que los resuelva por nosotros
- Negarnos a consultar o escuchar los consejos de los médicos en favor de buscar un remedio «espiritual»
- Pensar que la sabiduría médica es irrelevante y que todas las enfermedades son causadas por cuestiones espirituales
- Pensar que Dios causó nuestra enfermedad como castigo
- Buscar la salud física y la riqueza por encima de todo.

### **La visión occidental o «moderna» del mundo**

Es probable que hayas sido influenciado en cierta medida por la visión occidental o «moderna» del mundo si te has criado o vives en Occidente o has recibido una educación occidental. Cuanto mayor seas, más significativa será esta visión en tu pensamiento. Se caracteriza por el llamado pensamiento «racional» y la confianza en lo que se puede ver, tocar y comprobar.

Las actitudes típicas de la visión occidental o «moderna» del mundo incluyen:

- Encontrar difícil creer que los seres espirituales que describe la Biblia, como los ángeles y los demonios, sean reales, o vivir como si el mundo espiritual no fuera relevante en la vida diaria
- Hablar de labios para afuera sobre el poder de la oración, pero vivir en la práctica como si fueran nuestros propios esfuerzos los que cuentan
- Decir que creemos en la Biblia, pero en la práctica considerar que nuestra formación médica o científica es superior cuando ambas parecen entrar en conflicto
- Creer que lo que dicen los profesionales médicos es más importante que lo que dice Dios
- Pensar que la medicación o alguna otra intervención física es siempre la respuesta a la enfermedad física y, por tanto, no estar dispuestos a considerar que puede haber raíces más profundas
- No estar dispuestos a abordar posibles problemas espirituales en nuestra vida de manera significativa.

### **La visión «posmoderna» del mundo**

Es probable que la visión «posmoderna» del mundo te haya influido en cierta medida si te has criado o vives en Occidente o has recibido una educación «occidental». Cuanto más joven seas, más significativa será esta visión en tu pensamiento. Se caracteriza por la sensación de que no existe una verdad absoluta.

### **Creencias típicas de la cosmovisión posmoderna:**

- Creer que hay muchas verdades diferentes, todas ellas igualmente válidas
- Pensar que no hay consecuencias reales para las personas que deciden no aceptar el don gratuito de la vida eterna de Jesús
- Tener una tendencia a enfatizar el amor y el perdón de Dios, pero restarles importancia a sus otras características, como la santidad y la justicia
- Perseguir la salud física y la «felicidad» más que perseguir a Dios y sus caminos
- Recurrir a religiones no cristianas o a curanderos que intentan acceder a una fuente de curación espiritual distinta de Jesús (por ejemplo, reiki, hipnosis, cristales, yoga, espiritismo, etc.)

### **Otras visiones del mundo**

Enumera otras visiones del mundo, como religiones y filosofías no cristianas, en las que hayas creído, junto con las mentiras específicas o actitudes erróneas que hayas recogido de ellas:

Utiliza la siguiente oración para empezar a alejarte de las formas de pensar erróneas que has señalado:

**Padre Dios,**

**Gracias porque has revelado en la Biblia lo que es verdad y que conocer la verdad es lo que me hace libre.**

**Elijo ahora desechar las formas defectuosas en las que aprendí a ver el mundo. Me alejo específicamente de las mentiras que he creído en estas áreas: (enumera los puntos que has marcado).**

**A partir de ahora, elijo creer la verdad de que la Biblia es tu mensaje para las personas que creaste, decido hacerla el fundamento de mi vida y renovar mi mente con la verdad que contiene. En el nombre de Jesús. Amén.**

**PASO 2: ACEPTAR EL PLAN DE DIOS PARA MI VIDA**

Tómate un tiempo para leer despacio estos versículos, y considerarlos antes de pasar a la oración:

«Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación: todo estaba ya escrito en tu libro; todos mis días se estaban diseñando, aunque no existía uno solo de ellos». (Salmo 139:16)

«Porque somos hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios dispuso de antemano a fin de que las pongamos en práctica». (Efesios 2:10)

**Padre,**

***Gracias porque no soy un accidente y porque tú has trazado los días de mi vida incluso, antes de que naciera. Gracias porque tienes un propósito para mi vida, y cosas específicas para mí que has preparado de antemano. Por favor, muéstrame ahora en que aspectos de mi existencia no he vivido de acuerdo con este hecho asombroso. Amén.***

Considera las siguientes acciones y actitudes, luego, marca las que reconozcas en ti mismo:

- No creer que Dios tiene un propósito específico para mi vida en la tierra, o que ha preparado obras de antemano específicamente para que yo las haga
- Hacer lo que quiero en lugar de abrazar los planes que Dios tiene para mí
- Confiar en mi propio entendimiento en lugar de confiar en Dios con todo mi corazón (Proverbios 3:5)
- No creer que Dios proveerá todo lo que necesito mientras hago las cosas a las cuales él me ha llamado (ver Filipenses 4:19)
- Creer que Dios me ha dado la espalda por un pecado pasado, un problema de salud o alguna otra razón.

**Padre Dios,**

***Confieso que he sido culpable de (nombra los puntos que has marcado). Gracias por tu perdón. Elijo desde este momento buscar tu reino y tu justicia por encima de todo (Mateo 6:33), acepto con alegría y abrazo los planes que tienes para mí, que son para prosperar y no para perjudicarme. (Jeremías 29:11) Amén.***



### **PASO 3: RAÍCES ESPIRITUALES**

Nuestros espíritus están ahora vivos y conectados con Dios. ¡Han sido gloriosamente y maravillosamente restaurados al 100% a cómo debían ser! En este paso vamos a cubrir cuatro áreas que podrían estar impidiendo que veamos los beneficios de esta maravillosa conexión espiritual con nuestro Padre Celestial en nuestra vida diaria.

#### **I. Vivir como si nada hubiera cambiado**

En el momento en que nos volvimos a Jesús, nos convertimos en personas completamente nuevas (2 Corintios 5:17). Dios se deleita en ti y te ama; eso es únicamente por su gracia, no por nada que hayas hecho.

Si sigues a Jesús, tu identidad no se basa en tu pasado, sino en el de Jesús.

Sin embargo, aunque ahora hemos nacido en su familia y somos hijos e hijas del mismísimo Rey de Reyes «¡príncipes y princesas!», es muy fácil conservar la mentalidad de huérfano, pensar que nada ha cambiado realmente.

#### **Ya no hay huérfanos**

Declara con confianza en voz alta las siguientes verdades de la Biblia:

***Padre Dios, gracias porque no me dejaste huérfano. Gracias porque ahora puedo clamar a Ti, «Abba, Padre».***

***Me niego a creer la mentira que dice que soy huérfano.***

***Elijo creer la verdad que nacido en tu familia, y ahora soy tu hijo muy amado.***

***Me niego a creer la mentira que dice que para que tú me ames, tengo que hacer cosas para complacerte.***

***Elijo creer la verdad que me amas tal como soy porque tú eres amor.***

***Elijo creer en la verdad que siempre me prestas toda tu atención.***

***Me niego a creer la mentira que dice que tengo que esforzarme para obtener tu atención.***

***Me niego a creer la mentira que dice que me rechazarás si no actúo bien.***

***Elijo creer en la verdad que tú me aceptas completamente incluso cuando fracaso.***

***Me niego a creer la mentira que dice que tengo que mantenerme a mí mismo.***

***Elijo creer la verdad que tú prometes darme todo lo que necesito.***

***Me niego a creer la mentira que dice que sólo puedo confiar en mí mismo.***

***Elijo creer la verdad que tú prometes ayudarme y puedo confiar plenamente en ti.***

***Me niego a creer la mentira que dice que nadie me conoce ni se preocupa por mí.***

***Elijo creer la verdad que tú me conocías antes de la creación del mundo y que Jesús habría muerto sólo por mí si yo hubiera sido la única persona que lo necesitara.***

***Me niego a creer la mentira que dice que tengo que compararme con los demás.***

***Elijo creer la verdad que soy único y que tú me valoras y me amas por lo que soy.***

***Me niego a hablar mal de mí mismo.***

***Elijo hablar de mí mismo de la misma manera que tú hablas de mí.***

***Me niego a creer la mentira que dice que merezco un castigo o una enfermedad.***

***Elijo creer la verdad que Jesús tomó todo el castigo que yo merecía.***

***Declaro que quiero estar pleno, en bienestar, y ser fructífero; y por tu gracia, eso es lo que seré.***

***Amén.***

Haz una pausa para reflexionar sobre lo que acabas de leer. ¿Cuáles son las tres principales mentiras de la lista que has sido propenso a creer? Enuméralas a continuación:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## **2. Cosechar lo que se siembra**

«No se engañen: de Dios nadie se burla. Cada uno cosecha lo que siembra». (Gálatas 6:7)

Nuestras elecciones y acciones tienen consecuencias. Dios nos ama y nos dice lo que es bueno y lo que es malo para nosotros. Si elegimos hacer lo que es malo para nosotros, enfrentaremos las consecuencias.

Haz la siguiente oración para responsabilizarte de tus acciones y elecciones:

***Padre Dios,***

***Reconozco que, en la forma en que tú has elegido establecer el mundo, mis elecciones y acciones tienen consecuencias. Confieso que he creído la mentira que dice que mis elecciones y acciones no tienen consecuencias y he vivido con base en ella.***

***Por favor, muéstrame ahora las áreas de mi vida en las que no he asumido la responsabilidad de mis acciones. En el nombre de Jesús. Amén.***

Marca las formas en que no has asumido la responsabilidad de tus elecciones y acciones:

- Negarse a obedecer directrices claras de la Biblia
- Mi actitud ante el dinero
- Mi actitud hacia el sexo
- No estar preparado para admitir que estaba equivocado
- No estar dispuesto a aceptar los consejos de los demás
- Ser indisciplinado al comer, beber o hacer ejercicio y asumir que no habrá consecuencias negativas para la salud.
- Otros: \_\_\_\_\_

Asume la responsabilidad de ti mismo y de tu vida realizando la siguiente oración:

**Padre Dios,**

**Te agradezco que me hayas dado el libre albedrío, la capacidad de tomar decisiones genuinas. Confieso que a menudo he utilizado esta libertad para tomar malas decisiones, especialmente en estas áreas: (nombra los puntos que has marcado).**

**Gracias por tu perdón. Ahora elijo alejarme de estos pecados. Gracias porque ya me has dado todo lo que necesito para vivir una vida íntegra (2 Pedro 1:3). A partir de ahora elijo asumir la responsabilidad de mis elecciones y acciones, reconociendo que tienen consecuencias reales en mi vida y en la de otras personas. En el nombre de Jesús.**

**Amén.**

### **3. Pecado personal no resuelto**

En la Biblia está claro que a veces el pecado conduce directamente a la enfermedad: Egipto sufrió plagas mortales cuando el Faraón desobedeció a Dios (Éxodo 7:14; 11:10); el orgullo del rey Uzías lo llevó a la desobediencia y la consecuencia fue la lepra (2 Crónicas 26:16-20); Elimas el hechicero fue dejado ciego cuando se opuso descaradamente a Dios (Hechos 13:6-12); la enfermedad en la iglesia de Corinto vino de «comer y beber condena sobre sí mismos» porque estaban manejando mal el pan y el vino (1 Corintios 11:29-30); la iglesia de Tiatira es advertida de que la enfermedad vendrá a menos que se arrepientan de la inmoralidad sexual (Apocalipsis 2:22-23).

Pídele a Dios que te muestre dónde hay asuntos de pecado no resueltos en tu vida, ya sea que te hayan llevado a la enfermedad o no, para que puedas lidiar con ellos hoy:

**Padre,**

**Por favor, muéstrame ahora todas las áreas de mi vida en las que he pecado contra ti, y he dado terreno al enemigo en mi vida, para que pueda apartarme de ese pecado y resistir al enemigo. En el nombre de Jesús. Amén.**

Enumera los pecados que reconoces haber cometido:

- Orgullo
- Rebelión (contra, por ejemplo, las autoridades civiles, los padres, los profesores, los líderes de la iglesia)
- Relaciones sexuales fuera del matrimonio
- Tratar de satisfacer mis necesidades al margen de Dios
- Ira
- Amargura y falta de perdón
- Otros: \_\_\_\_\_.

Si tienes un problema de salud, tómate un momento para pensar en el momento en que empezó. ¿Podría haber alguna relación con el pecado?

**Señor Dios,**

**Confieso que he pecado por \_\_\_\_\_ (enumera tus pecados).  
Reconozco que esto pudo haber resultado en una enfermedad en mi cuerpo o mente.**

**Gracias por tu perdón. Te pido humildemente que sanes cualquier enfermedad en mi cuerpo y/o mente que haya surgido como resultado de mi pecado.**

**En el nombre de Jesús.**

**Amén.**

Si ha enumerado el pecado sexual, es importante tener en cuenta la enseñanza de Pablo de que, si un hijo de Dios cuyo espíritu está unido al Espíritu de Dios también se une a una prostituta, se convierten en «una sola carne» (I Corintios 6:15-17) Esto no es sólo una unión física, se vuelven espiritualmente unidos.

Tómate un momento para escribir los nombres de todas las personas con las que has tenido relaciones sexuales fuera del matrimonio y haz la siguiente oración por cada una de ellas:

**Padre Dios,**

**Confieso haber tenido relaciones sexuales con \_\_\_\_\_ . Te pido que rompas ese vínculo pecaminoso ahora mismo. Amén.**

Lo maravilloso es que, no importa cuántas experiencias sexuales pasadas hayas tenido o cuáles hayan sido, no cambian tu nueva identidad como santo. Estás completamente perdonado. ¡Estás limpio y puro en Cristo!

#### **4. Herencia negativa de mi línea familiar**

Todos tenemos una herencia familiar negativa de nuestros padres, abuelos y otros antepasados. No somos culpables del pecado de nuestros padres, pero como todos los padres pecan, hay consecuencias de su pecado que nos afectarán. Este concepto de transmisión de los pecados de una generación a otra es un fenómeno social bien comprobado: por ejemplo, los maltratadores a menudo han sido ellos mismos maltratados.

El debate, por supuesto, en el mundo es si esto proviene del entorno en el que creciste o si es de alguna manera una vulnerabilidad a un determinado pecado que está "programado" en tus genes. Ambas cosas influyen en nosotros, pero, incluso si tienes una vulnerabilidad genética a un determinado pecado, no es en absoluto inevitable que lo cometas, porque la elección personal puede anular la influencia de los genes.

Pero está claro que esto ocurre también a nivel espiritual. Hay varios pasajes en la Biblia que lo indican. Tal vez el más significativo se encuentra en los Diez Mandamientos, donde Dios dijo esto:

«No te hagas ningún ídolo, ni nada que guarde semejanza con lo que hay arriba en el cielo, ni con lo que hay abajo en la tierra, ni con lo que hay en las aguas debajo de la tierra. No te inclines delante de ellos ni los adores. Yo, el Señor tu Dios, soy un Dios celoso. Cuando los padres son malvados y me odian, yo castigo a sus hijos hasta la tercera y cuarta generación. Por el contrario, cuando me aman y cumplen mis mandamientos, les muestro mi amor por mil generaciones». (Éxodo 20:4-6)

Las iniquidades de una generación pueden afectar negativamente a las generaciones futuras a menos que se confiesen y renuncien a esos pecados de los antepasados.

Puede tratarse de una herencia física transmitida por nuestros genes, haciéndonos un poco más vulnerables a un determinado pecado.

Puede ser una herencia *mental* en términos de costumbres, prácticas y formas de pensar que hemos recogido de nuestro entorno. Por ejemplo, si tus padres dejaban pornografía en casa, es probable que luches más con ese problema que alguien que no tuvo ese tipo de exposición. Si han modelado actitudes negativas, como la falta de voluntad para asumir responsabilidades o un estilo de vida poco saludable, es posible que tú también hayas adoptado esas actitudes sin ser consciente de esto.

Puede ser una herencia espiritual en el sentido de que su pecado puede abrir la puerta para que el enemigo influya, no sólo en sus vidas sino en las de sus descendientes.

El pecado sexual y la participación en las sociedades ocultas o secretas como la masonería en una generación, parece afectar especialmente a las siguientes.

No necesitamos averiguar si un problema concreto es genético, mental o espiritual para renunciar a él y apartarnos de él. Pídele a Dios que te muestre todas las cosas negativas específicas que has heredado de tus antepasados para que puedas enfrentarte a ellas y guardar tu mente:

**Padre Dios,**

***Gracias por la herencia positiva que tengo de mis padres, abuelos y otros antepasados. Sin embargo, reconozco que yo también he heredado cosas negativas de ellos, y hoy decido posicionarme en contra de ellas, para que, en la medida de mis posibilidades, pueda ponerles fin.***

***Por favor, revela ahora las influencias negativas que han llegado a mí a través de mi línea familiar. En el nombre de Jesús. Amén.***

### **Pecados y actitudes erróneas de los antepasados**

- Ira
- Miedo
- Ansiedad
- Pensamiento depresivo
- Baja autoestima
- Odio a sí mismo
- Amargura y falta de perdón
- División
- Desesperanza
- Conseguir la identidad de la enfermedad
- Perfeccionismo
- Mentira
- La intolerancia
- Orgullo
- Prevención, ante todo; actitud defensiva
- Prácticas ocultas (incluida la masonería)
- Falsas religiones
- Prácticas religiosas legalistas
- Pecado sexual
- Violencia
- Controlar o manipular a otras personas
- Chismes
- Adicciones
- Otros pecados y actitudes erróneas:  
\_\_\_\_\_

### **Enfermedades de los antepasados**

Enumera las enfermedades, dolencias, trastornos físicos y mentales que crees que se han transmitido por tu línea familiar. Ahora haz esta declaración:

***Rechazo y repudio todos los pecados y actitudes erróneas cometidas por mis antepasados, incluyendo \_\_\_\_\_*** (enumera los pecados y actitudes erróneas que has

marcado). **Recupero cualquier terreno que le hayan cedido al enemigo en mi línea familiar.**

**Rechazo y reniego de todas las enfermedades, dolencias y trastornos físicos y mentales que me han sido transmitidos por mis antepasados, incluyendo** (enumera las enfermedades que se repiten a lo largo de las generaciones).

**Ordeno a todo enemigo del Señor Jesucristo que me deje a mí y a mi familia. En el nombre de Jesús. Amén.**

Vuelve a mirar la lista de Pecados y Actitudes Erróneas de los Ancestros. Marca con un círculo cualquiera de las actitudes o pecados que reconozcas que eres vulnerable a repetir. Ahora que la raíz espiritual ha sido tratada, puedes elegir renovar tu mente usando el Demoledor de Bastiones para alinear tu sistema de creencias con la Palabra de Dios.

**PASO 4: ACONTECIMIENTOS DIFÍCILES DEL PASADO**

Todos hemos sufrido acontecimientos traumáticos o difíciles en el pasado en un grado u otro. A menudo pueden seguir ejerciendo una influencia negativa en nuestra forma de pensar muchos años después, a menos que decidamos ponerle fin. Es crucial que entendamos que los acontecimientos traumáticos del pasado no son en sí mismos el problema, sino que son las mentiras que nos hicieron creer las que se quedan con nosotros. Para liberarnos, tenemos que reconocer esas mentiras y elegir alinear nuestro sistema de creencias con lo que es realmente cierto.

**Señor Dios,**

***Declaro con alegría la verdad de que nada de lo que me ocurrió en el pasado cambia nada de mi nueva identidad en Jesús. Sin importar lo que hice o lo que otros me hicieron, soy un santo. Estoy limpio. Tú te deleitas en mí.***

***Por favor trae a mi mente ahora los eventos difíciles de mi pasado con los que quieres que trate hoy, y por favor, ayúdame a entender las creencias erróneas que he tomado de esos eventos para que pueda tomar pasos para renovar mi mente y ser transformado. En el nombre de Jesús.***

**Amén.**

Primero, simplemente escribe los eventos difíciles de tu pasado que el Señor trae a tu mente:

Cuando estés seguro de haberlos enumerado todos, empieza a considerar cómo te hicieron sentir esos acontecimientos y escribe esos sentimientos (por ejemplo, sucio, culpable, avergonzado, inútil, rechazado, desesperado, inferior).

¿Todavía tiendes a sentirte así? Pon un círculo alrededor de las creencias que pretendes cambiar renovando tu mente.

Encuentra una verdad de la Palabra de Dios para cada una de las que has marcado con un círculo, y luego haz la siguiente declaración para cada creencia defectuosa con la que te des cuenta que aún te está afectando:

**Señor Dios,**

***Reconozco que las experiencias negativas me han llevado a creer la mentira de que***

\_\_\_\_\_.

***Elijo no creer más en esa mentira, sino creer en la verdad de la Biblia que dice***

\_\_\_\_\_. **Amén.**

Hacer esta declaración es un comienzo importante, pero sólo es un comienzo. Lleva tiempo y esfuerzo cambiar la forma en que has aprendido a pensar, pero imagina lo diferente que podría ser tu vida si no tuvieras que seguir viviendo con esas creencias erróneas nunca más. Deja que eso te impulse a utilizar el Demoledor de Bastiones para derribarlas.

## PASO 5: EL PERDÓN

Se nos dice: «Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes» (Colosenses 3:13). Dios te manda a perdonar porque te ama (ver 2 Corintios 2:10-11). La falta de perdón le da al enemigo un punto de apoyo en tu vida, una raíz espiritual que podría ser una puerta a la enfermedad, también afecta tu pensamiento negativamente, otra posible raíz de síntomas físicos.

La razón por la que nos resulta tan difícil perdonar a alguien que nos ha hecho daño es porque queremos que se haga justicia. Es comprensible que queramos que paguen por lo que han hecho. Tal vez tengamos la impresión de que, al ordenarnos que perdonemos, Dios nos pide que barramos bajo la alfombra lo que nos han hecho, que digamos que en efecto no ha importado. Pero, por supuesto, sí importó e importó mucho.

Lo que Dios nos dice en realidad es todo lo contrario a lo que solemos pensar. Lee atentamente el siguiente versículo:

«No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: “Mía es la venganza; yo pagaré”, dice el Señor». (Romanos 12:19)

Cuando perdonas, aunque dejas que la persona se libere de tu mano, no dejas que se libere de la mano de Dios. Estás dando un paso de fe para confiar en que Dios es el juez justo que hará todo lo correcto exigiendo el pago completo de todo lo que se ha hecho contra ti. Nada será barrido bajo la alfombra.

Todo aquel que haya pecado contra ti tendrá que presentarse ante Dios y explicarlo: si la persona sigue a Jesús bien será pagado por su sangre Preciosa, por el contrario, tendrá que enfrentar el juicio de Dios si no lo hace.

Así que puedes tomar la decisión de entregar todo ese dolor y esas demandas de justicia a Dios, con la seguridad de que se hará su justicia. Mientras tanto, puedes caminar libre de ello.

¿Cómo perdonamos? Jesús dice que debemos perdonar «...de corazón...» (Mateo 18:35). Eso significa ser emocionalmente honestos sobre lo que nos han hecho y lo mucho que nos ha dolido. Tenemos que afrontar el dolor y el odio que sentimos. Tenemos que ser sinceros con Dios.

Esto no es fácil, pero es esencial. Seguiremos sufriendo tormentos espirituales, emociones negativas y posiblemente enfermedades físicas hasta que perdonemos. No podremos seguir adelante con el pasado hasta que perdonemos. No podremos hacer lo que Dios ha preparado para nosotros hasta que perdonemos. No seremos discípulos fructíferos hasta que perdonemos.

Lo haces para resolver este problema y deshacerte del dolor que llevas contigo.

Pide a Dios que te muestre a quién tienes que perdonar:

**Padre Dios,**

**Gracias porque me mandas a perdonar, sé que lo haces porque me amas y quieres que sea un discípulo fructífero, sin que nada me impida hacer las cosas que has preparado para mí.**



**Te pido que me muestres ahora a todas las personas a las que necesito perdonar. En el nombre de Jesús. Amén.**

Tómate mucho tiempo para dejar que el Espíritu Santo te muestre a quién tienes que perdonar. Repasa tu vida desde tus primeros recuerdos y escribe los nombres que te vengan a la mente. Piensa, por ejemplo, en los miembros de tu familia, las personas de la escuela, los amigos, los líderes de la iglesia y profesionales médicos.

Antes de seguir adelante, considera si debes añadir otros dos nombres a tu lista: Dios y ti mismo.

### **Perdonar a Dios**

Dios es perfecto y no ha hecho nada malo. Sin embargo, el perdón tiene que ver principalmente con lo que *sentimos* y no con lo que es objetivamente cierto. ¿Has sentido que Dios te ha defraudado o que no ha estado ahí para ti? ¿Consideras que Dios es responsable de una enfermedad en particular o de no curar un problema de salud concreto?

### **Perdónate a ti mismo**

Dios ya te ha perdonado por completo, pero ¿necesitas ponerte al día y perdonarte a ti mismo por las malas decisiones que tomaste y las cosas incorrectas que hiciste? Esto puede ser particularmente relevante si estás luchando con algunas de las consecuencias de esas acciones.

Puede que sientas que no puedes perdonar. Reconoce que, si Dios te manda perdonar, entonces por definición *puedes* hacerlo. Es simplemente una elección que haces. No esperes a tener ganas de perdonar porque ese día nunca llegará. Simplemente toma la decisión de hacerlo por tu propio bien. Por cada persona de tu lista, ora lo siguiente:

**Padre Dios,**

**Elijo perdonar a \_\_\_\_\_ (nombre)**

**por \_\_\_\_\_ (lo que hicieron o dejaron de hacer)**

**lo que me hizo sentir \_\_\_\_\_**

(dile a Dios cómo te hizo sentir lo que hicieron).

Jesús nos dice «... Amen a sus enemigos y oren por quienes los persiguen,» (Mateo 5:44). Ponlo en práctica ahora haciendo la siguiente oración por aquellos de tu lista que aún están vivos:

**Padre,**

**En el nombre de Jesús, bendigo a \_\_\_\_\_ (enumera a todos los que has perdonado).**

**Ruego por aquellos que aún no te conocen, para que se vuelvan a ti y sean salvos. Ruego por aquellos que te conocen, para que les des ministerios fructíferos.**

**Amén.**

## PASO 6: ELEGIR ESTAR BIEN

En una ocasión, Jesús se encontró con un inválido que llevaba 38 años. Antes de curarlo, le hizo una pregunta importante: «... ¿Quieres quedar sano?» (Juan 5:6).

Estar enfermo puede convertirse en parte de nuestra identidad. Puede aportarnos apoyo, amor, cuidados, incluso dinero, a los que quizá no estemos dispuestos a renunciar. La idea de mejorar puede ser bastante aterradora. Es importante ser honestos sobre lo que ganamos con nuestra enfermedad y tomar la decisión definitiva de querer estar bien.

**Padre Dios,**

**Gracias porque quieres que esté completo. Gracias porque nada está oculto para ti. Tú conoces todos mis pensamientos, palabras y acciones, sin embargo, me amas siempre. Por favor, muéstrame ahora cualquier forma en la que he permitido que la enfermedad se convierta en parte de mi identidad y cualquier otra forma en la que pueda estar aferrándome a ella. En el nombre de Jesús. Amén.**

### **Razones por las que no quiero estar bien:**

- Sentir que esa enfermedad me da una identidad especial.
- Creer que merezco la enfermedad o el castigo.
- No querer renunciar a la atención de los demás que la enfermedad conlleva.
- No querer renunciar a los beneficios económicos que aporta la enfermedad.
- Temor (a \_\_\_\_\_).
- No estar dispuesto a afrontar el cambio.
- Otros: \_\_\_\_\_

Haz la siguiente oración:

**Padre Dios,**

**Confieso que no he querido estar bien por \_\_\_\_\_.**

**Gracias por tu perdón. Elijo confiar en ti para que proveas todas mis necesidades incluyendo seguridad, protección, valor, identidad, propósito, atención, paz, fuerza y finanzas.**

**Declaro ahora que sí quiero tener plenitud y estar bien en espíritu, mente, emociones y cuerpo. Me encomiendo a tu sabiduría y gracia. En el nombre de Jesús que murió para que yo tuviera una vida plena. Amén.**

También debemos prestar atención a cómo hablamos de los temas de salud. ¿Hablas de «mi enfermedad»? ¿Alguna vez has pensado o dicho cosas negativas sobre ti mismo debido a un problema de salud? Si es así, haz esta oración:

**Señor Dios,**

**Confieso que he hablado negativamente de mí mismo por cuestiones de salud. Confieso que me he apropiado falsamente de la enfermedad al considerarla como «mi» enfermedad. Decido no hacerlo más. Te doy toda la discapacidad, la enfermedad, el dolor y el tormento que me afecta y declaro la verdad que esas cosas no definen quién soy. Declaro la verdad que soy un hijo santo del Dios vivo, y elijo hablar de mí mismo de la misma manera que tú hablas de mí, usando palabras que traen vida. En el nombre de Jesús. Amén.**

## **PASO 7: RECUPERAR LA LIBERTAD DE LOS COMPORTAMIENTOS COMPULSIVOS Y LAS ADICCIONES**

En 1 Corintios 6:12, algunos corintios citan un dicho: «Tengo derecho a hacer cualquier cosa» Pablo no los contradice. Simplemente dice: «“Todo me está permitido”, pero no todo es para mi bien. “Todo me está permitido”, pero no dejaré que nada me domine».

En otras palabras, incluso los cristianos que han sido liberados por Jesús pueden permitir que las cosas los dominen y pueden volver a ser esclavos del pecado. Incluso las cosas buenas y sanas pueden dominarnos, si cruzamos una línea y empezamos a usarlas para llenar el lugar en nuestras vidas que está destinado a ser llenado por Dios.

Además de dar al enemigo un punto de apoyo en nuestras vidas, los comportamientos compulsivos pueden conducir a problemas de salud física y mental.

«Cristo nos libertó para que vivamos en libertad. Por lo tanto, manténganse firmes y no se sometan nuevamente al yugo de esclavitud.» (Gálatas 5:1).

El primer paso para liberarse de la adicción es ser lo suficientemente honesto como para reconocer que se tiene un problema en un área particular.

Haz la siguiente oración:

**Padre Dios,**

***Gracias por la libertad que Jesús me dio y porque ya no tengo que ser esclavo del pecado. Sin embargo, confieso que he tomado decisiones equivocadas y he permitido que el pecado me domine. Por favor, muéstrame ahora todas las áreas en las que no estoy caminando en completa libertad, para que pueda tomar esa libertad que me has dado y mantenerme firme. En el nombre de Jesús.***

**Amén.**

Marca los elementos de la lista que reconozcas que han sido un problema para ti:

- Comer cómodamente / comer regularmente alimentos poco saludables
- Autolesiones
- Abuso de sustancias (incluyendo medicamentos recetados, drogas callejeras, alcohol, nicotina, laxantes, cafeína)
- Morirse de hambre / anorexia
- Correr con adrenalina / no descansar lo suficiente
- Juegos de azar
- Pornografía / ver programas de televisión o películas con contenido sexual
- Sexo / masturbación
- Dispositivos electrónicos / medios sociales / juegos en línea
- Otros: \_\_\_\_\_

**Padre,**

***Confieso que me he engañado a mí mismo al pensar que puedo permitirme el pecado sin ser dominado por él. He permitido que el pecado me domine en estas áreas de mi vida: \_\_\_\_\_***

***Me alejo de estos pecados y recupero el terreno que le he cedido al enemigo. Gracias porque me has dado libre albedrío y puedo elegir el decir sí o no a cualquier cosa. Gracias porque puedo llevar cautivos los pensamientos tentadores y traerlos a ti.***

***Gracias porque no estoy definido por las adicciones del pasado. Soy un hijo de Dios santo, amado y perdonado a pesar de mis pecados pasados. Ya no soy un esclavo del pecado. En el nombre de Jesús. Amén.***

Tómate un momento para tratar de descifrar las mentiras que has creído y que te han llevado a las adicciones (por ejemplo, que puedo beber todo el alcohol que quiera sin ninguna consecuencia; que la comida me traerá un consuelo duradero). El cambio duradero vendrá cuando elijas renovar tu mente a la verdad de la Palabra de Dios.

Considera si sería útil rendir cuentas a alguien mientras avanzas. Ponte en contacto con ellos *ahora*, mientras la idea está fresca en tu mente. ¿Reconoces que necesitas buscar ayuda médica o profesional? De nuevo, da el primer paso *ahora*.

**PASO 8: EL TEMPLO DEL ESPÍRITU SANTO**

«¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios».  
(I Corintios 6:19-20)

Tu cuerpo es un templo del Espíritu Santo, un lugar santo, y tú eres un santo. Glorificamos a Dios en nuestros cuerpos cuando vivimos de acuerdo con lo que somos, cuando elegimos vivir por el Espíritu y no por la carne.

**Padre Dios,**

**Gracias por mi cuerpo físico. Gracias por su increíble diseño y por la forma en que me formaste en el vientre de mi madre. Realmente estoy «hecho de manera admirable y maravillosa».** (Salmo 139:14).

**Por favor, muéstrame ahora las formas en las que no te he honrado en mi cuerpo o he creído mentiras sobre él. En el nombre de Jesús.  
Amén.**

Considera la siguiente lista:

- Pensar que mi valor proviene de la apariencia o la forma de mi cuerpo
- Pensar que mi cuerpo es lo más importante y no simplemente mi alojamiento temporal en la tierra
- Pensar que el trato que le doy a mi cuerpo no tiene importancia
- Hacer de la perfección física o de la forma física un ídolo
- No ejercitar mi cuerpo regularmente
- Creer que tener un cuerpo débil o frágil me impide ser usado poderosamente por Dios o lograr todo lo que él tiene para mí
- Dañar deliberadamente mi cuerpo
- Comer y beber de una manera en la que estoy consciente que puedo dañar mi cuerpo
- Llenar mi vida de actividad y descuidar el descanso
- Otros: \_\_\_\_\_.

Haz la siguiente oración por cada elemento que hayas marcado:

**Padre Dios,**

**Confieso que he pecado por \_\_\_\_\_**

**Reconozco la verdad de que mi cuerpo es el templo del Espíritu Santo. Aquí y ahora me ofrezco a ti de nuevo como un sacrificio vivo. Te agradezco por hacerme santo y agradable a ti (Romanos 12:1). En el nombre de Jesús.**

**Amén.**

¿Qué cambios específicos te propones hacer en tu dieta, ejercicio o patrones de descanso? Escríbelos a continuación y encomienda cada uno de ellos a Dios en oración \_\_\_\_\_.

## PASO 9: ANSIEDAD Y TEMOR

### **Ansiedad**

«Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él los exalte a su debido tiempo. Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes». (1 Pedro 5:6-7)

¿Cómo podemos hacer frente a la ansiedad? Este pasaje te indica dos acciones a tomar: humillarte y echar todas tus ansiedades sobre Dios.

### **I. Humillarte adoptando el objetivo de Dios para tu vida**

Parte de la humildad bajo la poderosa mano de Dios tiene que ver con dejar de lado nuestra propia agenda y adoptar el objetivo de Dios para nuestras vidas. Sentirse continuamente ansioso es un fuerte indicio de que puedes estar trabajando hacia un objetivo de vida que se siente incierto, cuya realización depende de personas o circunstancias que no están bajo tu control directo.

**Padre Dios,**

***Eres mucho más grande de lo que puedo imaginar. Tú conoces el final desde el principio. Tus caminos son perfectos.***

***Confieso que yo he tratado de dirigir mi vida en lugar de dejar que tú lo hagas. He tratado de controlar a las personas y a los acontecimientos que están más allá de mi capacidad de influencia. Como resultado, a menudo me he sentido ansioso.***

***Te pido humildemente que me muestres dónde he desarrollado objetivos de vida que no se alinean con tu objetivo para mi vida, para llegar a ser más y más como Jesús en carácter. En el nombre de Jesús.***

**Amén.**

Un objetivo de vida es una meta que has desarrollado para tu vida y que te parece tan importante que mides todo tu éxito como persona en función de ella. Un objetivo vital erróneo es aquel cuyo cumplimiento depende de personas o circunstancias sobre las que no puedes influir legalmente. Puede ser un objetivo valioso en sí mismo, pero si se ha convertido en un ídolo para nosotros, es un problema.

Marca los objetivos de vida poco saludables que reconoces en ti mismo:

- Vivir una vida larga y saludable
- Estar físicamente en forma
- Curarme
- Tener un cierto nivel de seguridad financiera
- Tener hijos o un cónyuge que sirvan a Dios y vivan una vida fructífera
- Llegar a una determinada posición en mi carrera
- Otros: \_\_\_\_\_

Haz la siguiente oración por cada objetivo de vida erróneo que hayas identificado:

**Señor Dios,**

***Confieso que he dado demasiada importancia a estos objetivos de vida en mi pensamiento (nombrarlos).***

**Reconozco la verdad que, si se logran o no, no significa nada en cuanto a mi identidad o mi éxito como persona. Sé que puedo seguir trabajando para conseguir objetivos que son buenos en sí mismos, pero ya no me mediré por si se cumplen o no.**

**En lugar de eso, elijo adoptar tu objetivo de vida para mí, que es parecerme cada vez más a Jesús en su carácter. En el nombre de Jesús. Amén.**

## **2. Deposita la angustia sobre Jesús**

Comienza esta sección orando de la siguiente manera:

**Señor Dios,**

**Tú me has ordenado en tu Palabra que no me angustie. Reconozco, por tanto, que debe ser totalmente posible para mí vivir sin ansiedad. Te traigo las situaciones que me causan ansiedad y te pido que me des sabiduría para separar los hechos de las suposiciones, y entender cuál es mi responsabilidad en cada situación.**

**En este tiempo de reflexión, por favor ayúdame a ver mis circunstancias actuales como realmente son.**

**Gracias porque me has prometido que no dejarás que me pongan a prueba más allá de lo que pueda soportar, y que estás trabajando en cada situación para mi bien. En el nombre de Jesús. Amén.**

Para empezar, simplemente haz una lista de todas las circunstancias de tu vida que son difíciles y que te están causando una ansiedad continua:

A continuación, toma cada situación que has enumerado de una en una:

1. Escribe los hechos básicos de la situación, procurando no hacer ninguna suposición más allá de los mismos. Por ejemplo, un hecho sería: «He encontrado un bulto extraño». Una suposición correspondiente sería: «Tengo cáncer y voy a morir».
2. Enumera cualquier suposición falsa que reconozcas haber hecho.
3. Pregúntate: ¿en esta situación qué derecho o responsabilidad tengo? Y ¿qué está por fuera de mi capacidad de acción? Apunta las cosas que tienes la responsabilidad de hacer y hazlas. Por ejemplo, si has encontrado un bulto extraño, tus responsabilidades podrían ser orar por ello y pedir una cita para ver a tu médico.

Cuando hayas hecho lo que te corresponde hacer, entonces puedes dejarle el resto a Dios con toda confianza, orando de la siguiente manera:

**Señor Dios,**

**Te traigo la situación relacionada con \_\_\_\_\_ Habiendo cumplido con mis responsabilidades en esta situación, ahora deposito mi ansiedad sobre ti.**

**No confío en mí mismo ni en mis propias capacidades para resolverla. No confío en otras personas para solventarla. Elijo confiar sólo en ti y la dejo con seguridad en tus poderosas manos. En el nombre de Jesús. Amén.**

### **Temor**

El temor insano no es una respuesta razonable a lo que está sucediendo, por ejemplo quedarse paralizado por una pequeña araña en la esquina de la habitación, pensar que vamos a enfermarnos en cualquier momento, o dormir con la luz encendida por miedo a la oscuridad.

La mayoría de los temores insanos están relacionados con el miedo a otras personas, o con el miedo a la muerte.

Para que un temor sea sano debe tener dos atributos: debe estar presente y ser poderoso. Todo miedo insano proviene de la creencia de que un objeto está presente y es poderoso, cuando no lo es. En otras palabras, hay una mentira detrás de cada miedo insano.

Haz la siguiente oración:

**Señor Dios,  
Por favor, muéstrame dónde he tenido miedo y ayúdame a descubrir la mentira que hay detrás de cada temor. En el nombre de Jesús. Amén.**

Ahora marca los miedos que reconoces que te afectan:

- Miedo a la muerte
- Miedo a otras personas (nombrarlas: \_\_\_\_\_)
- Miedo a la enfermedad
- Miedo a la discapacidad
- Miedo a no tener dinero
- Miedo al fracaso
- Miedo a desagradar a Dios
- Otros: \_\_\_\_\_.

Para cada miedo que hayas marcado, escribe la mentira que has creído junto con la verdad correspondiente que está en la Biblia:

<b>TEMOR</b>	<b>MENTIRA</b>	<b>VERDAD</b>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Para cada miedo insano, realiza la siguiente oración:

**Padre Dios,  
Gracias porque ya no tengo que vivir con miedos insanos. Rechazo el temor malsano a \_\_\_\_\_. Me he creído la mentira que dice que \_\_\_\_\_. Gracias por la verdad que dice que \_\_\_\_\_.  
En el nombre de Jesús. Amén.**



### **El temor a la muerte física**

En Hebreos 2:14-15 se dice que Cristo murió para, «... anular, mediante la muerte, al que tiene el dominio de ella, es decir, al diablo; y librar a todos los que por temor a la misma estaban sometidos a esclavitud durante toda la vida».

No podemos eliminar la *presencia* de la muerte. A menos que Jesús regrese primero, la única cosa en la vida de la que podemos estar 100% seguros es que nuestro cuerpo físico morirá. Pero:

«Fíjense bien en el misterio que les voy a revelar: No todos moriremos, pero todos seremos transformados, en un instante, en un abrir y cerrar de ojos, al toque final de la trompeta. Pues sonará la trompeta y los muertos resucitarán con un cuerpo incorruptible, y nosotros seremos transformados». (1 Corintios 15:51-52)

La muerte ya no es *poderosa*. Ha «perdido su aguijón» (1 Corintios 15:54-57). La Biblia promete que el Cielo será un lugar libre de llanto, lamento y dolor (Apocalipsis 21: 3-4).

Es saludable vivir a la luz de la muerte de nuestro cuerpo físico. El apóstol Pablo hizo precisamente eso. Escribiendo desde la prisión de Roma con la probabilidad de una sentencia de muerte en su camino, escribió esto a los Filipenses:

«Mi ardiente anhelo y esperanza es que en nada seré avergonzado, sino que, con toda libertad, ya sea que yo viva o muera, ahora como siempre, Cristo será exaltado en mi cuerpo. Porque para mí el vivir es Cristo y el morir es ganancia. Ahora bien, si seguir viviendo en este mundo representa para mí un trabajo fructífero, ¿qué escogeré? ¡No lo sé! Me siento presionado por dos posibilidades: deseo partir y estar con Cristo, que es muchísimo mejor, pero por el bien de ustedes es preferible que yo permanezca en este mundo». (Filipenses 1:20-24)

Pablo se debate entre permanecer en la tienda temporal de su cuerpo o partir hacia las alegrías del cielo. Pero tanto si vive como si muere, quiere que Cristo sea honrado en su cuerpo.

Lee atentamente la siguiente oración una o dos veces. Luego, ora con base en ella:

**Padre Dios,**

**Declaro con alegría la verdad que Jesús murió para romper el poder del diablo, y para liberarme del miedo a la muerte. Elijo vivir en esa libertad.**

**Rechazo y me alejo del miedo a la muerte.**

**Declaro la verdad que, cuando mi cuerpo muera, mi espíritu seguirá viviendo contigo. La muerte ha perdido su aguijón y ya no tiene ningún poder sobre mí.**

**Me encomiendo completamente a ti. Tú decides el momento y la forma de mi muerte física. Mientras tanto, me comprometo a realizar una labor fructífera en tu Reino con el poder de tu Espíritu Santo. Por favor, úsame al máximo para hacer las obras que has preparado de antemano para mí. Para mí, el vivir es Cristo y el morir es ganancia. Amén.**

## PASO 10: AFRONTA LA ENFERMEDAD CRÓNICA

Por favor, sigue este paso si tienes una enfermedad crónica. Si no la tienes, ve directamente a la Oración Final.

Sabemos que nada es imposible para Dios y que él puede sanar de forma sobrenatural. Pero hay un elemento de misterio en esto, y si no somos sanados no significa necesariamente que no tengamos suficiente fe o que haya alguna otra cosa mal en nosotros. Dios está interesado en nuestra plenitud: espíritu, mente y cuerpo, y no sólo en la sanidad física.

Tener una enfermedad crónica no te impide en absoluto ser un discípulo con plenitud y fructífero. De hecho, puede ayudarte a serlo a medida que perseveras en las dificultades y limitaciones que conlleva y te asemejas cada vez más a Jesús en su carácter.

Lee atentamente la siguiente oración una o dos veces. Luego, cuando estés preparado, úsala para encomendarte completamente a Dios:

**Padre,**

***Te agradezco porque Jesús murió y resucitó para que yo pueda ser completo y fructífero. Gracias porque tu poder divino ya me ha dado todo lo que necesito para vivir una vida piadosa (2 Pedro 1:3), porque mi plenitud y fruto no dependen de ninguna manera de ser sanado físicamente.***

***Te presento todo mi ser como un sacrificio vivo. Glorifícate en mí, Padre. Haz lo que quieras hacer en mí y a través de mí. Pongo en tus manos el asunto de mi sanidad física. Por favor, muéstrame si hay algo más que deba hacer. Por lo demás, simplemente espero en ti y confío en ti. Tus caminos están muy por encima de los míos (Isaías 55:8-9). Tú eres bueno, amoroso y poderoso. Pongo mi confianza únicamente en ti. Me regocijo en ti. Te adoro con todo mi ser.***

***Perdono a los que han insinuado que no me he curado porque no tengo suficiente fe o porque hay alguna otra cosa mala en mí.***

***Te agradezco las palabras que le dijiste a Pablo: «...Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad...» (2 Corintios 12:9). Gracias porque también son ciertas para mí. Tu gracia es suficiente. Tu poder se perfecciona en mi debilidad.***

***Por favor, ayúdame a vivir dentro de mis limitaciones físicas, pero úsame al máximo como discípulo de Jesús. En el nombre de Jesús. Amén.***

### **Oración de clausura**

Habiéndonos sometido a Dios, ahora tenemos que resistir al diablo, y cuando lo hacemos, no tiene más remedio que *huir* de nosotros (Santiago 4:7), ¡y no sólo marcharse ordenadamente! Haz la siguiente oración:

**Padre Dios,**

***Gracias por guiarme en este proceso. Gracias por mostrarme mi pecado y tranquilizarme con tu perdón y amor. Habiéndome sometido a ti al confesar mi***

***pecado, ahora resisto al diablo como tú me mandas (Santiago 4:7). Le digo a todo enemigo del Señor Jesucristo que me deje.  
En el nombre de Jesús. Amén.***

Concluye el proceso pidiendo a Dios que te llene de su Espíritu Santo y que te siga guiando a toda la verdad.

## REFLEXIÓN DESPUÉS DE REALIZAR LOS PASOS

### **Llamada a los ancianos**

«¿Está afligido alguno entre ustedes? Que ore. ¿Está alguno de buen ánimo? Que cante alabanzas. ¿Está enfermo alguno de ustedes? Haga llamar a los ancianos de la iglesia para que oren por él y lo unjan con aceite en el nombre del Señor. La oración de fe sanará al enfermo y el Señor lo levantará. Y, si ha pecado, su pecado se le perdonará. Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz». (Santiago 5:13-16)

Durante este proceso has ido asumiendo tu responsabilidad de orar y confesar el pecado. Te has sometido a Dios y has resistido al diablo.

Si todavía tienes un problema de salud, te queda pedir a los ancianos de tu iglesia que te unjan con aceite y que oren por ti como indica Santiago. Es de esperar que cualquier problema de raíz espiritual desaparezca en ese momento. Si la enfermedad continúa, sería razonable suponer que no se trata de un problema de raíz espiritual.

Si estás pasando por este proceso como parte de un grupo en tu iglesia, tus ancianos ahora te ungerán con aceite y orarán por tu sanidad.

Si has estado haciendo esto por tu cuenta, explica a los ancianos de tu iglesia lo que has hecho y pídeles que te unjan con aceite y oren para que te cures. Si no estás en una iglesia, te animamos a unirte a una.

### **Renovación de la mente**

Somos transformados a través de la renovación de nuestras mentes. Antes de terminar el proceso, pídele a Dios que te señale dónde necesitas cambiar tu sistema de creencias. ¿Qué creencias defectuosas has podido identificar al pasar por *Los Pasos para la salud y plenitud*? ¿Dónde necesitas trabajar para renovar tu mente? **Haz la siguiente oración:**

***Padre Celestial,***

***Me comprometo a vivir de acuerdo con la verdad. Gracias por revelar las formas en que no lo he hecho. Te pido ahora, a través del Espíritu de la verdad, que me muestres las fortalezas claves en mi mente, las áreas en las que mi sistema de creencias ha sido defectuoso. Me comprometo a renovar mi mente para que sea transformada y me convierta en la persona y el líder que tú quieres que sea.***

***En el nombre de Jesús. Amén.***

Siéntate en silencio y escribe las áreas en las que te das cuenta de que tu pensamiento ha sido defectuoso (es decir, no se alinea con lo que Dios dice en la Biblia). Ten en cuenta que el pensamiento defectuoso seguirá pareciéndote verdadero. Puede ser útil revisar los Pasos y las notas que has tomado durante el curso. Considera especialmente la sección en la que perdonaste a otras personas y le dijiste a Dios cómo te sentiste con las cosas que te hicieron. ¿Cuáles fueron las palabras que utilizaste? Las apariciones repetidas de la misma palabra: «inadecuado», «inferior», «sin esperanza», o lo que sea, pueden indicar un bastión (fortaleza). Ninguna de esas cosas es cierta para un hijo de Dios.

Luego escoge no más de tres creencias defectuosas claves en las que te comprometerás a enfocarte para renovar tu mente y escríbelas en otra página. En el lado izquierdo escribe la creencia defectuosa y en el lado derecho escribe lo que Dios dice en Las Escrituras. Escribe tantos versículos como puedas encontrar que digan lo que es realmente cierto.

### **Para la primera área, escribe un Demolador de Bastiones**

Me niego a creer la mentira que...

Declaro la verdad que (enumera la verdad de los versos que encontraste).

Decláralo regularmente durante los próximos 40 días o hasta que sepas que tu sistema de creencias ha cambiado.

Cuando hayas pasado con éxito por un Demolador de Bastiones la primera creencia defectuosa, vuelve a hacer lo mismo con la segunda, y luego con la tercera.

Imagina cuánto más fructífero serías como discípulo de Jesús si pudieras lidiar completamente con estos temas. ¡Puedes hacerlo!