# SANACIÓN INTERIOR

## Distinguir conceptos:

***liberación:*** - se trata de romper ataduras de tipo psicológico, moral o especialmente espiritual.
- se fundamenta en la victoria de Cristo sobre el mal; en el reconocer y proclamar a Jesús como Señor...

***sanación:*** - se suele distinguir entre dos tipos de sanación: sanación física (corporal, de disfunción orgánica, enfermedades, o somatizaciones de males de otro índole) y la sanación *interior* (de males psicológicos, morales y espirituales, incluyendo los estragos del pecado propio o ajeno). Aquí habla de la segunda...
- las heridas que busca tratar la sanación interior no son necesariamente causadas por el pecado; pueden ser traumas debidos a la muerte inoportuna de su padre o madre, los efectos psíquicos de un defecto físico o enfermedad crónica, etc.
- sin embargo, tiene una relación dialéctica (de mutua incidencia) con el perdón: el perdón propicia la sanación, y la sanación puede preparar el camino para perdonar o recibir el perdón de otros, de Dios

***perdón:*** - relacionado con una ofensa intencional (vs. disculpas por un lado, o tolerar el mal por otro); se trata de no tomar en cuenta la ofensa cometido
- es unidireccional (puede ocurrir sin que la persona ofendida esté de acuerdo; es fundamentalmente cosa *nuestra* que la otra parte puede o no aceptar: lo que hace con ella es *su* asunto)

***Reconci-liación:*** - es siempre *mutua* (sólo puede darse cuando ambas partes están listas)
- pide ser expresada, celebrada por ser de naturaleza social; es la plenitud del perdón

## Sanación interior:

- **¿qué cosa es?** - en unas cuantas palabras, es restaurar el bienestar integral de la persona (el concepto hebreo de *shalom* significa: paz, bienestar, salud, prosperidad...); es una transformación de nuestro ser íntimo **por Dios** que nos creó
- **no se trata de cambiar, ni mucho menos "borrar" *el pasado*** (¡sería para volvernos unos descerebrados!) **sino de cambiar los recuerdos que llevamos *en el presente*** de aquellas cosas que quisiéramos olvidar. No cambia el hecho pasado, sino la manera en que ese hecho nos afecta ahora, provocando sentimientos o actitudes de miedo, rechazo, antipatía, sensualidad, etc. Jesús puede *cambiar* nuestra experiencia actual, liberándonos de la cadena de reacciones (a veces inconsciente) que no nos deja salir del dominio de nuestro pasado
- **contrasta** y complementa la finalidad esencialmente *adaptativa* de la **psicología** / psiquiatría. Mientras la psicología moderna busca descubrir la naturaleza y la raíz de los males de uno, para ayudarle a entender su propia realidad psíquica, la sanación interior busca *restaurar* a la persona herida a la integridad que Dios quiere para nosotros. Busca no tanto reconocer sus males para aceptarlos, sino para curarse de ellos *por el poder de Dios.*
- **cómo se recibe:** mediante la oración y el amor de Dios (por **diferentes medios**: confesión, Eucaristía, oración con un consejero o en pequeño grupo, trabajo individual sobre sus recuerdos, el amor de los demás que nos sana inconscientemente)
- **función de la *imaginación*** en esta oración: visualización, personalización de nuestra oración y de la respuesta amorosa de Jesús a ella. No debemos ver la imaginación únicamente como una distracción; es facultad humana muy valiosa que nos puede guiar. No es "ficticia" ni "mentira" por no ser un hecho del mundo exterior; es muy *real* lo que pasa en nuestro interior aun cuando este mundo se expresa, se concibe en términos del mundo exterior (visualizaciones...)
- **casi siempre es un proceso**: puede comenzar poderosamente, con una especie de "cirugía" interior, pero la plena sanación normalmente viene progresivamente; de ahí que se necesite de un **ambiente de oración continua**. Varias imágenes de esto: baño del sol, escabeche/ ceviche, irrigación de una herida profunda con agua medicinada...
- **¡Dios la quiere!** es importante saber que Dios *quiere* nuestra salud integral, porque sinó, será difícil orar con fe y confiar que el Señor nos va a sanar. Mt 8,1-3.16-17

## Ayudas para la sanación interior:

- **evangelización con sanación**: cf sobre todo el libro del P. Emiliano Tardif al fin de estos apuntes. ("Curar sin anunciar la Buena Nueva de salvación es curanderismo"). Según este autor --que tiene un ministerio mundial de sanación/evangelización--, las dos cosas siempre van juntas (Lc 9,1-6; 10,9; Mc 16,15-20); es el "método pastoral de Jesús". Las curaciones atraen a la gente para poder evangelizarles, y al evangelizarles, las curaciones son señales que acompañan el anuncio integral y eficaz de la Buena Nueva.
- **confianza/abandono**: dejar de estar angustiado pensando que todo depende de nosotros,(mientras en realidad muy poco depende de nuestra decisión); dejar de culparnos por cosas pasadas o por cosas que no podemos determinar ni cambiar; soltar nuestras posesiones y la falsa seguridad del "tener" para confiar más en la Providencia de Dios en medio de las inseguridades de la vida... descansar en Dios Padre, dejándonos acunar en sus brazos: El, y no nosotros, es dueño del mundo y de todo lo que ocurre. Sal 131. El Señor puede tener un plan mucho *más* hermoso (Ef 3,20) que el al que nos aferramos nosotros. ¡Suelta! La oración de abandono... abandonarse alegremente a las manos de Dios alcanza curaciones físicas e interiores que ni nos imaginamos; muchas veces es esta oración la clave para obtener una sanción: cuando uno se confía finalmente a las manos de Dios, *entonces* se encuentra sanado.
- **humildad** (realismo sobre nuestro pasado, sobre nuestra pequeñez/pobreza): Aceptarnos a nosotros mismos tales como somos: física, psiquicamente, nuestro pasado, nuestros papás tales como eran o son, muestra familia, hijos, nuestros límites y defectos, nuestros fracasos... y luego llegar a *amarnos* tales como somos. Paradójicamente, ¡esto sirve para *ya no* ser los mismos! Aceptando nuestras limitaciones es el camino para superarlas...

- **arrepentimiento y perdón/perdonar**: el arrepentimiento quita la raíz del mal, la causa de muchas enfermedades de nuestro corazón - cf 1 Cor 11,30. La sanación puede llevar a uno al arrepentimiento, pero también el arrepentimiento es una eficaz preparación para la sanación. Perdonar a nuestros enemigos, a los que nos han hecho daño nos libera de nuestros odios y resentimientos, ablanda nuestro corazón y nos hace más humanos. Al perdonar o rezar por alguien que nos ha herido, somos nosotros los primeros sanados. Es también condición para pedir la gracia/sanación/perdón del Señor: Eclo 27,33-28,7. Para perdonar de verdad hace falta primero reconocer haber sido herido/ofendido; el decir "no era nada" o justificar a la otra persona impide que le perdonemos de verdad. Donde humanamente *no podemos perdonar* , sí podemos con la ayuda de Dios. En este caso basta que uno *quiera* perdonar, y que tenga la disposición de hacerlo una vez que Dios le de la gracia/capacidad de hacerlo.
- **abrirse al amor de Dios:** es fundamental abrirse al amor de Dios, dejarnos amar incondicional-mente por El (es decir, sin merecerlo); dejar de resistir a su amor. El quedarnos en la presencia amante de Dios, dejar que Jesús nos mire, *sana.* Oración contemplativa ("baño de sol") sana. El amor de Dios expulsa todo temor (1 Jn 4), restaura y embellece nuestra persona, nos brinda dones valiosos...
- **alabanza**: es altamente sanadora por curar nuestro egocentrismo; nos hace olvidar nuestras penas y preocupaciones, y nos acerca, nos fascina de Dios. Sal 22,4; Hech 16,25ss. Casi como el refrán popular, "Donde entra el sol, no entra el médico", cuando entramos a su gloriosa luz, ya el sol de su gracia cura muchos de nuestros males aún antes de pedírselo.
- **acción de gracias**: es muy de recomendar para los tristes/deprimidos, que ven todo negro. Dar gracias por *todo:* las buenas cosas y las malas (es acto de fe: Rom 8,28 --fe en Dios Padre y en su Providencia, aunque no *vemos* cómo servirá para nuestro bien).
- **intercesión mariana**: la Virgen María es una poderosa intercesora por la salud, como lo muestran sus diversos santuarios (Lourdes, Fatima, Medjugorje...); es como el manto de Cristo que al tocarlo se sanó la mujer con hemorragia crónica (Mc 6,56), ya que Jesús se revistió de la carne de María. En particular para la integridad de la castidad/pureza... Es especialmente poderosa en la oración de liberación, rompiendo las ataduras del mal, ya que aplastó la cabeza de Satanás por su perfecta sumisión a Dios. En esto el rezo del Rosario es especialmente eficaz.

- **oración del mismo enfermo**: (Lc 11,5-13; Mc 10,46-51) La misma persona debe orar por su propia sanación: ¡es acto de fe! Si no quiere orar, puede ser que se trata de cierta resistencia a la acción de Dios, o de una especie de flojera espiritual --y en ambos casos habrá que vencerla. (Es otra cosa el caso de una persona tan agobiada o tan golpeada por alguna situación o sufrimiento que se ve incapaz de orar; en este caso la(s) persona(s) que ore(n) con ella devolverá(n) la vitalidad y la fe a esa persona casi muerta espiritualmente (cf. 2 Rey 17,21-24).
- **oración de una persona o de un pequeño grupo que le acompaña**: es lo más recomendable para la sanación *interior* (ambiente de confianza, confidencialidad). Cuanto más específica sea la oración, mejor ("nombrando los demonios", explicitando las heridas y traumas del pasado, admitiendo sus vicios...). Es importantísima la actitud de escucha paciente, a fondo, de parte de la(s) persona(s) que acompañe(n): "Cuéntame... ¿Qué más...? ¿Cómo te sentiste...? Es conveniente la imposición de manos, tomarse de las manos u otra forma de tacto discreto en casos fuertes (esp. intentos de suicidio, violación u otros experiencias de agresión) como signo concreto de apoyo, amor y respeto a la persona ultrajada por aquellos atropellos...
- **oración comunitaria** en un **ambiente de fe expectante**: es lo más recomendable para la sanación física. La alegría, amor, unión y fe del grupo *sana* ; es un clima sanador. (También es un excelente ambiente para confesiones y oración de sanación interior en pequeños grupos porque apoya y sostiene la fe y oraciones de los individuos...). Debe ser una oración confiada, sin melancolía, simple (no demasiado verbal/lógica, sin miedos de expresar la alegría y la confianza en Dios). Aquí tienen importancia los *testimonios* para aumentar/reavivar nuestra fe en el poder y la voluntad de Dios de actuar y sanarnos *hoy.* (¡Ojo! se trata de creer en *Dios,* y *no* en nuestra propia fe. Dios es más grande que nuestra poca fe; ni nuestra falta de fe puede impedir que él actúe.)

## Práctica de los sacramentos

- **Eucaristía**: es sacramento del amor de Dios hecha carne, donde están a nuestro alcance todas las gracias, todos los méritos de la muerte y resurrección de Cristo. Lo oportuno de "misas de sanación" a pesar de lo que dicen algunos...
- **Reconciliación**: es sacramento de perdón *y* de sanación, de reconciliación con el Padre por medio de la muerte y resurrección de Cristo. Muchos aspectos de este sacramento lo recomiendan para la sanación interior: su confidencialidad, la seguridad del perdón, un guía experimentado, la gracia muy personalizado de la absolución, la "penitencia" como práctica medicinal y rehabilitativa... Por la confidencialidad del sacramento es el lugar *más* adecuado para tratar ciertos problemas de especial delicadeza o vergüenza (aún cuando no sean estrictamente *pecados* del sujeto que pide sanación), como son casos de violación sexual, homosexualidad, bestialidad, infidelidad matrimonial y aborto...
- **Unción de los Enfermos**: sacramento de sanación corporal y espiritual, de bendición para los enfermos, débiles, ancianos y moribundos (cf. Mc 6,12-13; Stgo 5,14-15). Curiosa ambivalencia de los frutos de este sacramento en la práctica...

## El ministerio de sanación interior

- El ministro tiene que reconocer que el poder viene de Dios y no de él mismo; más conviene hablar y predicar sobre el amor de Dios (evangelizar) que enfocar en el "don" de sanación.
- Tiene que ver las cosas a través de los ojos de la otra persona (*sus* heridas, sentimientos, lógica) *y* a la vez ver a esta persona con la mirada de Cristo ("tener sus mismos sentimientos": Fil 2,5)
- Hace falta "escuchar a fondo" (dejar que uno diga todo lo que tiene para compartir, sin interrumpir, sin cortarle, mostrándose interesado, comprensivo, no condenatorio), pero tampoco permitiendo que vuelva sobre lo mismo como disco roto. "La mitad de la curación de un problema emocional radica en la capacidad de escuchar al paciente con amor y sin juzgarlo" (O. Cuadros Moreno).

- Debe aceptar lo que la persona dice, aunque tenga conocimiento de lo contrario: excluyendo motivos para justificarse falsamente (mentir), hay que buscar entender el autoconcepto de la persona, *su* manera de ver la situación. Esa es *su* realidad, aunque no sea la realidad objetiva.
- Hace falta aconsejar a la persona que ha pedido/recibido la sanación interior, para protegerla de futuras heridas, ponerse en un camino bueno y seguro (práctica sacramental, forjar relaciones sanas con los que la rodean...) para que se establezca en una sólida vida cristiana.

## Bibliografía:

Estos apuntes han sido tomados en gran parte de:
Oswaldo Cuadro Moreno, **Jesús sana por dentro** y P. Emiliano Tardif, **Jesús está vivo**
Existen otros muchos libros sobre el tema por autores conocidos: Francis MacNutt, Morton Kelsey, John y Agnes Sanford, Dennis y Matthew Lynn (Curso de Oración), Kenneth McAll, etc.

## Orientaciones para una oración comunitaria de bendición/sanación/reconciliación:

- prepararse con una escucha "a fondo": ¿qué quieres?
- que sea oración entre sí (del uno *por* el otro) y no solamente "juntos"
- que sea realmente oración, y no un simple intercambio, indirectas, etc.
- con algún gesto expresivo de la unión (imponer/tomarse las manos...)

## La comparación del huerto:

(cf. Cant 4,12-16; Is 27,2-6; 28,23-29; Apoc 22,1-5)

Nuestro corazón es como un huerto, en donde muchas veces crecen malas hierbas, plantas inútiles que tienen frutos venenosos (rencor, odio, pesimismo, desprecio de sí...). En casos extremos, donde ha sido tapado, encerrado, enterrado bajo montones de basura, incluso puede haber toda clase de podredumbre en el. Y eso *no es* como debe ser.

Jesús, que es el jardinero, el cuidador de ese huerto, quiere más bien que abunden en el plantas buenas y útiles, con flores bellas y frutos comestibles y ricas... Quiere que sea un huerto bonito, que dé gloria a Dios y que agrada al verlo. Pues bien, esas malas hierbas, él no las plantó allí. Puede ser que tampoco las plantamos nosotros, sino que otras personas arrojaron esas semillas allí por sus insultos, maltratos, mentiras y chismes, por su falta de amor... y que no supimos en el momento dado cómo botarlas, cómo protegernos de ellas... y así tomaron raíz en nosotros, y fueron creciendo plantas de rencor, pesimismo, desprecio de sí mismo, desconfianza, etc. A lo mejor no aprendimos nunca cómo sacarlas de nuestro suelo, y ahora han llegado en algunos casos a ser arbustos grandes, casi como árboles, y ya dan frutos de odio, venganza, sensualidad, y todo tipo de maldad. Hace falta, pues, que el jardinero Jesús saque esas cosas feas, que vaya limpiando las plantas nocivas --pero que las saque no sólo por encima del suelo, como lo puede hacer cualquier persona cortando el tallo, sino, como experto jardinero, con raíces y todo, para que no vuelvan a brotar en nosotros. Esto lo hace mediante la herramienta de su Espíritu Santo, pero para esto hace falta que nosotros ablandemos el suelo de nuestro corazón, para que Jesús pueda sacarlas todo enteras. Hay que darle permiso, dejar que él toque esta parte inconsciente, las raíces profundas de nuestra vida y persona.

Luego, en ese terreno vació, o en ese hueco, Jesús pondrá nuevas plantas útiles y bellas. Plantará allí plantas ya crecidas de comprensión, de perdón y de aceptación de sí, de capacidad de condolernos de los demás; pronto darán frutos de alegría y paz, de alabanza de nuestro Dios, en fin, toda una serie de cosas que alegrarán a cualquiera que pasee por nuestro jardín. Restituirá la belleza original de *su* huerto.