

SANIDAD

Guía de clase

A - ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL TEMA DE LA SANIDAD DEL CORAZÓN?

1. El intercesor va a ponerse en la brecha por otros.

Texto: Josué 1:13-17.

Contexto: la conquista de Canaán, la tierra prometida.

La tierra prometida, es el descanso, la liberación de la esclavitud. Las tribus de Rubén, Gad y media tribu de Manasés ya tenían su parte de la tierra. Ahora le tocaba al resto de las tribus.

a. Dios nos hace trabajar en equipo, como un Cuerpo, poniendo en práctica el amor y la solidaridad.

b. Es necesario estar “equipado” para ser de ayuda para otros. Josué eligió estratégicamente a aquellos que iban a ayudar a conquistar la tierra:

“... los valientes y fuertes, pasaréis armados delante de vuestros hermanos y los ayudarán.” Josué 1:14b.

c. La pelea por los otros, tiene que ser constante y persistente, hasta que hayamos alcanzado la victoria.

d. Otros ejemplos de aquellos que dejaron “su lugar” por otros: Nehemías, Ester, y por sobre todo nuestro Señor Jesucristo.

2. Las heridas que no han sido sanadas limitan la eficacia de la intercesión.

a. Heridas por daño o acusación

Mateo 5:39-40 (TLA)

“Pero ahora yo les digo: “No traten de vengarse de quien les hace daño. Si alguien les da una bofetada en la mejilla derecha, pídanle que les pegue también en la izquierda. Si alguien los acusa ante un juez y quiere quitarles la camisa, denle también el abrigo”.

Nos confronta con el dolor y el deseo de venganza; y a su vez esto representará una interferencia para poder interceder por el otro.

b. Nos convertimos en doble víctima

Desde la experiencia personal de la relación ofensor y víctima, el ofensor siempre será ofensor y ya. Mientras que la víctima en algún momento no será solo una víctima sino doble víctima, ya que será perjudicada por ella misma, por haber guardado el rencor en su corazón y no haber tomado la decisión de perdonar rápidamente al ofensor.

Mientras el ofensor sigue su vida ofendiendo con o sin conciencia de lo que está haciendo, la víctima habrá sido doblemente destruida, la primera vez por el ofensor y la segunda vez por ella misma.

La doble víctima por guardar el rencor en su corazón, estanca o detiene las bendiciones que Dios tenía planificadas para ella. Puede enfermar, pues científicamente está comprobado que guardar rencor afecta a diferentes órganos por ejemplo el colon; y también puede desencadenar afecciones serias, como el cáncer de lo que mucho se ha hablado. Así hay centenares de enfermedades que están directamente relacionadas a la falta de perdón.

3. Experimentar el consuelo.

2 Corintios 1:3-7

Muchas veces, aunque tomamos la decisión inmediatamente de perdonar a nuestro ofensor, seguimos sintiendo el dolor que deja la ofensa; esto no significa que no hayamos perdonado de corazón, solo que el ofensor dejó una herida abierta que, por ahora, a pesar de haber perdonado sigue doliendo.

Las heridas son cosas que vamos a tener que llevar a Dios, para que él sane a través de su amor y su consolación.

Dios va a comenzar a suturar nuestra herida y luego la curará día tras día.

4. La confesión en el proceso de sanidad

"Por eso, confiesen sus pecados unos a otros, y oren unos por otros, para que Dios los sane. La oración de una persona buena es muy poderosa, porque Dios la escucha." Santiago 5:16 (TLA)

Es importante que haya confesión respecto a la falla que encontramos en nuestro corazón. Por medio de la confesión obtenemos conciencia de que algo está pasando en nosotros, de nuestra necesidad de sanidad y por lo tanto pedimos ayuda. Finalmente tenemos la respuesta de nuestro Padre quien siempre se ocupa de nosotros.

.....

B - EL PERDÓN Y LA IDENTIDAD DEL INTERCESOR.

1. Perdón vs. amargura y resentimiento.

(Mateo 18:23-25)

- No podemos pagar la deuda con nuestro Padre Celestial.
- Una deuda nos atrapa y nos aprisiona; no solo a nosotros sino también a los nuestros.
- Dios por amor y misericordia nos perdona.
- El perdón nos libera, nos "suelta".
- Como fuimos perdonados, debemos también perdonar.
- Cuando no perdonamos, en vez de "soltar" ahogamos, aprisionamos.
- Perdonar es una decisión (*Mt 18:30: "no quiso", "lo echó en la cárcel"*).
- Perdonar a otros es "tener misericordia".
- Cuando no perdonamos quedamos expuestos a "los verdugos".
- Cuando no nos perdonamos entre nosotros, somos objeto de burla por el enemigo. (*Nehemías 5:9*)

2. Al mirarnos como Dios nos mira surge una transformación de nuestra identidad.

La transformación de la identidad

- Él ha quitado nuestras vestiduras viles, no andemos más con ellas. (*Zacarías 3:1-7*).
- La obra del diablo es acusarnos, subestimarnos, despreciarnos, destruirnos.
- Dios nos ama con un gran amor y nos defiende.
- Dios nos salva del incendio; nos salva por milagro, como “un tizón arrebatado”.
- Nos salva para restaurarnos maravillosamente.
- Nos quita las vestiduras viles y nos viste de gala.

3. Cuando el sufrimiento afecta nuestros pensamientos y decisiones. (*1ª.Samuel 30:1-21*)

a. Decisión bajo el temor y en medio de una crisis.

David se pasó a la tierra de los filisteos, al terreno enemigo. Se pasó junto con su familia, su ejército de 600 hombres y las familias de sus hombres y vivió allí casi un año y medio. Casi podríamos decir que vivía allí una doble vida, engañando a los filisteos. Estuvo a punto de ser parte del ejército filisteo y así ir contra Israel.

Dios tuvo misericordia de David y por sobre todo, cumpliría “su propósito en él”. Los filisteos rechazaron a David y no le permitieron estar en su ejército.

Oremos:

Señor, perdónanos por descuidar el lugar donde nos has posicionado. Que podamos mantenernos en integridad ante ti y cuidar aquello que nos has entregado.

b. Estar en el lugar equivocado y sus consecuencias.

David y sus hombres regresan a su campamento y encuentran que fue asolado, prendido fuego, y que han llevado cautivas a sus mujeres e hijos. David y sus hombres lloraron a gritos (angustia, depresión, desesperación).

Todo su ejército se volvió en amargura contra David, lo culpaban de la pérdida.

En medio de su angustia, David buscó a Dios y se fortaleció en él.

c. Arrepentirse y encaminarse en la voluntad de Dios.

David vuelve al punto inicial: preguntó a Dios qué debía hacer.

Dios le confirma que todavía puede alcanzar la victoria.

En medio de la crisis David debió humillarse ante Dios y ante sus hombres reconociendo su falta, pedir perdón a Dios y perdonarse a sí mismo. Sus hombres debían perdonarlo.

Esto renovó sus fuerzas personales y el equipo fue fortalecido.

Encaminados en la voluntad de Dios, Él les facilitó el camino.

El enemigo festejaba porque creía que tenía la victoria, pero la victoria es del Señor.

Si no hubiera habido perdón personal y colectivo, y se hubieran quedado en amargura, habrían perdido todo.

Conclusión:

Mantener este principio de vida espiritual para el Cuerpo.

- Perdonarnos a nosotros mismos.
- Perdonarnos unos a otros.
- Enderezar el camino y volver a Dios.
- Decidir ir juntos hacia el mismo objetivo.

David mantuvo siempre un corazón conforme al corazón de Dios y Dios le amaba por esto: *"... quién hará todo lo que yo quiero."*

Hechos 13:22b

.....

C - EL INTERCESOR Y SU AUTOCUIDADO.

1. Cuando no se reponen las fuerzas.

Afilarse el hacha

“El hacha sin filo no corta. Si no se le saca filo, hay que golpear con más fuerza. Si quieres prosperar, tienes que saber qué hacer y hacerlo bien”. Eclesiastés 10.10 (TLA)

¿Qué cosas hacen que un hacha pierda el filo?

¿Estoy golpeando con más fuerza?

¿Me canso más y no consigo buenos resultados?

¿Cómo sé que necesito ser afilado?

Empleamos más fuerza y a pesar de eso, tenemos menos resultados: *“Sembráis mucho, y recogéis poco; coméis, y no os saciáis; bebéis, y no quedáis satisfechos; os vestís, y no os calentáis; y el que trabaja a jornal recibe su jornal en saco roto.” Hageo 1.6*

Probablemente a muchos les ha pasado esto. Invierten cada vez más tiempo, más empeño y más dedicación, en aquello que antes le daba un mejor resultado. Por ejemplo en:

- El trabajo.

¿El mismo esfuerzo ya no produce los resultados de antes?

¿Nos levantamos más temprano y nos acostamos más tarde?

- La iglesia

¿Múltiples actividades? Programas, invitados, estrategias y ¿el mismo resultado?

- La familia

¿Hemos buscado cambios para mejorar la forma de relacionarnos con los hijos, cónyuge, etc. sin embargo, parece que nada cambia?

El apóstol Pedro, experimentó aplicar esfuerzos, conocimientos y trabajo sin resultados: *“Maestro, hemos estado trabajando duro toda la noche y no hemos pescado nada [...]”*. Lucas 5.5 (NVI)

Si esto sucede, quizás: ¡Hay que afilar el hacha!

2. Cuando el desgaste toma las riendas.

Cuando tenemos el hacha sin filo, en el afán de recuperar o tal vez mantener lo ya obtenido, ponemos en riesgo lo seguro por lo inseguro. Es tal la desesperación que iniciamos negocios sin saber cómo invertir con sabiduría, y finalmente, terminamos perdiendo lo que nos quedaba por nada.

Cambiamos lo mejor por lo peor, robando el tiempo que pertenece a la familia para invertirlo en ese deseo de seguir adelante, y “mejorar”. Finalmente, el hacha no se vuelve a afilar, y empleamos nuestras propias energías vitales.

Nos estancamos mientras otros avanzan. Hacemos alianzas con personas equivocadas.

Observación:

El hacha sin filo es una estrategia enemiga. (1 Samuel 13.19-21)

3. Cuando la salud es afectada.

Una vez que identifiquemos nuestra situación, ¡afilamos el hacha! Tengamos en cuenta todas las áreas de nuestra vida: física, mental y espiritual. Eso nos permitirá establecer un equilibrio en todas las dimensiones de nuestro ser, a fin de ser efectivos en los diferentes papeles (roles) que desempeñamos diariamente.

“Si tengo 8 horas para derribar un árbol, voy a utilizar 6 horas para afilar el hacha”. Abraham Lincoln

Estar quieto no es lo mismo que estar haciendo nada.

Es necesario que detenernos y pensar qué estamos haciendo por nosotros. Somos templo del Espíritu Santo.

Cuando asumimos las cargas propias y ajenas sin detenernos en nuestro propio cuidado, las consecuencias se manifestarán en la salud, ya sea física, mental, emocional o espiritual.

Jesús solía irse lejos a meditar, se tomaba tiempo para estar a solas, buscaba el aire fresco y solía dialogar con Dios.

¿Se han agotado nuestras fuerzas?

¿Estamos cargados con responsabilidades dentro y fuera de la iglesia?

¿El desaliento ha entrado en nuestro corazón?
¿Tenemos deseos de huir y no tolerar a nadie?

Debemos afilar el hacha.

Es importante dedicar tiempo y trabajo no sólo a hacer cosas, sino también a las herramientas con las que normalmente hacemos las cosas: nuestra vida, mente, cuerpo, espíritu, etc.

4. Una herramienta para reordenar tiempo y prioridades.

Fácilmente se puede caer en dos posibles errores:

1. Creer que todo es importante en general, y debido a ello, perder de vista los plazos y los compromisos a corto término.
2. Creer que todo es urgente y precipitarse a resolver asuntos que necesitan de una atención más detallada, o bien, ignorarlos y tratarlos como no existentes, por no pertenecer al plano de las urgencias.

Las consecuencias de ambos errores conducen a un aumento de estrés y disminución de eficacia, pero pueden evitarse si utilizamos la herramienta de los cuatro cuadrantes de las prioridades.

¿Cómo utilizar esta herramienta?

En primer lugar, dibujemos los cuatro cuadrantes:

- El primero a la izquierda serán las tareas urgentes e importantes.
- El segundo (superior derecho) se corresponde con las tareas no urgentes e importantes.
- El tercer cuadrante (inferior izquierdo) representa las actividades no importantes, pero sí urgentes.
- Por último, el cuarto cuadrante estaría ocupado por las tareas ni urgentes ni importantes que, aunque parezca difícil de creer, muchas veces les dedicamos tiempo.

Una vez dibujados los cuatro cuadrantes, colocaremos cada una de nuestras actividades dentro del cuadrante correspondiente.

a. Urgente e importante

Todas aquellas tareas que no pueden ni deben ser pospuestas, bajo ninguna circunstancia. Exige ser atendida y que se deje de lado cualquier otra actividad, hasta que se resuelva.

b. No urgente e importante

Aquello que no debe ser atendido inmediatamente, pero sí tiene gran importancia. Tareas que no son de vida o muerte, pero sí resultan determinantes para la calidad de vida o bienestar. Ej. la salud, los efectos de no hacerlo solo se ven a largo plazo y pueden ser devastadores, las relaciones familiares, etc.

c. Urgente no importante

Es engañoso, pues determinar si no es importante, al ser urgente captura nuestra atención pero aunque lo haga no es relevante. Esta es una de las principales causas de pérdida de tiempo actualmente. Actividades superfluas que se llevan a cabo por hábito o por azar. El gran riesgo de dejar de lado actividades importantes que no parecen urgentes.

d. Ni urgente ni importante

Son acciones irrelevantes. ej. seguir una conversación por redes sociales en la que ni siquiera hay nada interesante que decir.

Necesitamos pensar estrategias para quitar tiempo del tercer y cuarto cuadrante para dedicarle al segundo, que suele ser el más descuidado y ver si podemos delegar algunas tareas del cuadrante 3 o dejar de hacer algunas del cuadrante 4.

.....