

¡Ahora en ESPAÑOL!

Después del aborto

Dios ofrece perdón, sanación y esperanza



Un libro de oración para mujeres

Acerca de este libro de oración

© 2008 The Word Among Us Press

Todos los derechos reservados.

The Word Among Us Partners

7115 Guilford Dr. STE 100

Frederick, Maryland

21704

www.waupartners.org

Las citas y referencias bíblicas son de La Biblia Latinoamericana.

Ediciones Paulinas Verbo Divino. V Edición. Madrid, España.

Revisión teológica: Rev. Joseph F. Wimmer, OSA

Diseño de la portada: David Crosson

Traducción al español: Sandra Encinas

No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni su transmisión en ninguna forma, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, por registro u otros métodos a excepción de citas breves en revisiones impresas, sin el permiso previo del autor y de la editorial.

Impreso en los Estados Unidos de América

Un día, después de la misa dominical en la prisión para mujeres del estado de Maryland en donde yo era voluntaria, alguien me comentó que dos mujeres estaban teniendo gran dificultad sobrellevando los efectos de sus abortos. Mi corazón se llenó de compasión y me pregunté a mi misma. “¿Sabrán y creerán realmente que Dios las ama y las perdona? ¿Sabrán que sus hijos las han perdonado?” No tuve la oportunidad de hablar con ellas en ese momento y tristemente no las he vuelto a ver.

Sin embargo, durante mi trayecto de regreso a casa pensé en escribir un libro de oración específicamente para las mujeres en prisión que han tenido un aborto. Cualquiera que haya sido el motivo por el que la mujer escogió el aborto, sin duda, es una circunstancia que la cambia profundamente. Una vida dentro de ella finalizó de una manera antinatural. Una mujer que ha tenido un aborto a menudo sufre emocional, espiritual y físicamente.

Después del aborto: Dios ofrece perdón, sanación y esperanza se publicó en 2008 y hoy en día se distribuye a las mujeres en prisión a través de sacerdotes y voluntarios. Sin embargo, después de la petición de un ministerio de sanación postaborto, adapté el libro para ofrecerlo a cualquier mujer que sufre los efectos del aborto.

Este libro no está diseñado para reemplazar la orientación psicológica personal o en grupo, en caso de estar disponible, sino para ofrecer apoyo y consuelo a todas las mujeres que estén sufriendo en soledad los efectos de un aborto. Así como también, para aquellas mujeres que estén asistiendo a un ministerio de sanación, mi esperanza es que este libro las pueda guiar a tener una experiencia más profunda del amor de Dios y de su ilimitada misericordia.

Ahora el libro de oración está en tus manos. ¿Lo tomaste porque tuviste un aborto? Si es así, quiero que sepas que Dios te ama! y que te ofrece perdón, sanación y esperanza. Así que por favor quédate con este libro y comienza a leer y a construir tu camino de oración.

En las siguientes páginas encontrarás siete reflexiones basadas en las Sagradas Escrituras seguidas de preguntas que te llevarán a tener una conversación de corazón a corazón con Dios. Comienza cada reflexión pidiéndole a Dios que bendiga tu tiempo a solas con Él. No tengas prisa en terminar la reflexión en una sesión. Quédate con el versículo de las Escrituras o con la acción sugerida hasta que te sientas lista para continuar. Regresa a la misma reflexión tantas veces como sea necesario. Eres una persona única recorriendo tu propio camino hacia una relación más profunda con Dios y hacia el perdón, la sanación y la esperanza que Él ofrece. Deja que el Espíritu Santo te guíe.

Mientras escribía este libro de oración para mujeres que han tenido un aborto me di cuenta que hay mujeres y hombres que se arrepienten, se sienten culpables y se avergüenzan por el papel que ellos tuvieron al alentar o apoyar un aborto. Si tú eres uno de ellos, debes saber que tú eres el hijo amado de tu Padre y que este libro es para ti también. Y de la misma manera, para cualquier pastor, sacerdote, consejero o persona que tenga un corazón compasivo por las mujeres que están sufriendo los efectos del aborto, espero que este libro de oración sea útil en su ministerio individual o en grupo.

En mi oración pido que todo aquel que lea este libro sea colmado de bendiciones. Si te acercas a Él buscando su perdón y su sanación, vas a experimentar ambos. ¡Dios te ama y desea que vivas con esperanza!

Angela M. Burrin

The Word Among Us Partners

Primera reflexión

El corazón del Padre

Yo soy la hija amada de mi Padre

“Con amor eterno te he amado” (Jeremías 31:3).

Dios, ¿cómo puedes amarme? He abortado.

“Tú eres mi hijo y yo soy tu Padre” (ver 1 Juan 3:1).

Pero Dios, he matado a mi bebé. ¿Sigo siendo tu hija?

“Es mi deseo colmarte de amor” (Efesios 1:3).

Dios, yo no merezco tu amor.

Si has tenido este tipo de conversación con Dios, no estás sola. Muchas mujeres que están sufriendo emocional y espiritualmente, e incluso físicamente las consecuencias de un aborto tienen tales pensamientos. Pero a partir de hoy tu Padre celestial quiere que conozcas y que experimentes—por primera vez o a un nivel más profundo—que sí, Él te ama y que sí, tú eres su hija, su hija amada. Ese es el deseo de su corazón. Él te dice:

Porque yo sé muy bien lo que haré por ustedes; les quiero dar paz y no desgracia y un porvenir lleno de esperanza. Cuando me supliquen, yo los escucharé, y cuando me busquen me encontrarán, pues me llamarán con todo su corazón. Entonces haré que me encuentren y los haré volver de su destierro. Palabra de Yavé (ver Jeremías 29:11-14).

Tu Padre sabe todo de ti—tu pasado, tu presente y tu futuro. ¿Pero qué tan bien lo conoces tú a Él? ¿Sabes que Dios es amor? ¿Sabes que el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo son tres personas en un solo Dios, que es una comunión de amor y que por toda la eternidad ha deseado compartir su amor con los demás? Por eso es que nuestro Padre creó a Adán y a Eva, nuestros primeros padres.

El amor de Dios también fluyó en el mundo maravilloso que creó para Adán y Eva. La Biblia nos dice que todo lo que Dios creó fue bueno! Y cada

noche, Adán y Eva tenían la alegría de caminar y de hablar con su Padre celestial en el Jardín del Edén.

¡Acción!

Tómate unos minutos para pensar en todo lo *bueno* que Dios ha creado y que tú puedes ver, escuchar, sentir y gustar.

Ahora, agradece a Dios por su amor al darnos tantas cosas *buenas*. ¡Solamente un Dios lleno de amor pudo haber creado este universo!

Y mientras Dios creaba el mundo, tú estabas en su mente. ¡Sí! Él estaba pensando en *tú*. Tú no eres un error –aun si el embarazo de tu madre fue no deseado o si ella trató de abortarte.

La Biblia está llena de verdades acerca del amor de Dios. Aquí están cinco de ellas para que las reflexiones hoy.

- Dios te escogió a ti antes de crear el mundo (ver Efesios 1:4-6).
- Dios ya te conocía antes de que fueras concebida (ver Jeremías 1:5).
- Dios ya sabía la fecha de tu nacimiento y en dónde vivirías (ver Hechos de los Apóstoles 17:26).
- Dios conoce cada cabello en tu cabeza (ver Mateo 10:30).
- Dios sabe lo que piensas, haces y dices (ver Salmo 139:1-4).

¡Acción!

Lee estas verdades de las Escrituras una vez más. ¿Cómo te hacen sentir? ¿Cuál pasaje de las Escrituras te hace sentir especialmente amada y muy especial para Dios?

Te has preguntado alguna vez “¿Por qué me creó Dios?” Pues bien, la razón es que Dios quiso que tú fueras una de sus hijas amadas para que experimentaras su amor y para que lo amaras a Él también. El quiso que cada hombre y mujer de la tierra fuera bautizado en su familia. ¿Sabías que Dios desea que le llames “Abbá”, que significa “papito”? (ver Gálatas 4:6).

¡Acción!

Si tú nunca te has dirigido a Dios con estas palabras de cariño, hazlo ahora. Ahora, tranquiliza tu mente y escucha mientras tu Papito celestial dice “_____ (escribe tu nombre), tú eres mi hija amada. Te amo.”

Otra verdad de las Escrituras acerca de Dios es que Él siempre es el mismo. Dios nunca cambia. Él estuvo, está y siempre estará lleno de amor. El aborto (o abortos) que hayas tenido—por cualquiera que haya sido la razón—no pueden cambiar el amor que Dios tiene por ti. Lo que estés experimentando—culpa, enojo, dolor, arrepentimiento, vergüenza, auto-condenación, soledad, depresión o incluso indiferencia por tu aborto—no puede cambiar el plan de Dios. Cuando te bautizaron te convertiste en su hija amada y lo serás por toda la eternidad. Esta es una verdad maravillosa que te puedes repetir cada mañana cuando te levantes o cada vez que te veas en el espejo. “Yo soy la hija amada de mi Padre y Él se llena de alegría en mí.”

Pero, ¿cómo sabemos quién es Dios y cómo quiere que vivamos día con día? Igual que Adán y Eva en el Jardín del Edén, tú puedes caminar y platicar con tu Padre. Él desea tener una relación estrecha contigo. El quiere que tú lo conozcas y quiere que experimentes su amor.

Trata de encontrar un momento para orar y para leer diariamente algunos pasajes bíblicos. Durante tu oración es cuando especialmente puedes hablar y escuchar a tu Padre. Su amor por ti es personal. No esperes más. Comienza separando un momento para la oración hoy mismo—un momento de silencio a solas con Dios. ¡Tu Padre del cielo te está esperando!*

¡Verdades para reflexionar!

- Dios me creó para que lo conozca, para que experimente su amor y para que lo ame.
- Todo lo que Dios creó es *bueno*.
- Yo soy la hija amada de mi Padre. Eso siempre ha sido el deseo de su corazón para mí.

*Ver Anexo 1, *Guía para la oración*. p.42

- Mi Padre me invita a estar a solas con Él todos los días para hablar y para escucharlo.

¡Seguimiento!

- Habla con tu Padre celestial sobre lo que hay en tu corazón. Puedes sentirte segura con Él. Siempre te va a escuchar. Le puedes decir lo que esté en tu mente. Pídele que te reconforte y que te repita que tú eres su hija amada.
- Memorízate: “Porque yo sé muy bien lo que haré por ustedes; les quiero dar paz y no desgracia y un porvenir lleno de esperanza.” (ver Jeremías 29:11-14).*
- En tu diario, escríbele una carta a tu Padre celestial. Después escucha y escribe la respuesta de tu Padre.**

¡Oración!

Padre del cielo, gracias por crearme a tu imagen y semejanza. Estoy agradecida porque me llamas hija amada. Ayúdame a darme cuenta de esa verdad, no solo en mi mente, sino también en mi corazón—y no solamente cuando esté teniendo un buen día. Espíritu Santo, revélame especialmente en mis momentos de oración, más de mi Padre y de cuánto me ama.

*Ver Anexo 2, *Sugerencias para memorizar pasajes bíblicos*. p.43

**Ver Anexo 3, *Sugerencias para llevar un diario de oración*. p.44

Segunda reflexión

El Amor incondicional del Padre

Mi Padre del cielo me ama—sin condiciones

Tu Padre celestial siempre te ha amado y nunca dejará de amarte. A diferencia de muchas de nuestras otras relaciones, nuestra relación con Dios no tiene condiciones. Nunca podrás hacer nada para que tu Padre te ame más, y nada de lo que has hecho—incluyendo el aborto—puede hacer que te ame menos. Su amor por ti es incondicional. ¿Crees esta verdad?

Jesús entendió el corazón de amor del Padre y quiso que sus seguidores creyeran y lo experimentaran también. Así que les contó la parábola del hijo pródigo:

Un hombre tenía dos hijos. El hijo mayor vivía contento en casa de su padre, pero el hijo menor quería más emoción en su vida. Así que, después de obtener su parte de la herencia, dejó la casa de su padre y vivió una vida irresponsable hasta que se quedó sin un centavo. Después de tratar de sobrevivir comiendo lo que comían los puercos, decidió regresar a casa de su padre. Se resignó al hecho de que lo más que podía esperar era ser uno de los sirvientes de su padre. ¿Cómo podía esperar que se le tratara como a un hijo después de haberle dado la espalda a su padre? Sin embargo, el padre nunca dejó de amar a su hijo. Todos los días miraba al horizonte y tenía la esperanza de que su hijo regresara. Cuando al fin el padre vio a su hijo a lo lejos, corrió hacia él y lo abrazó. Le dio una túnica, unos zapatos y un anillo. Después, dio una gran fiesta por su hijo (ver Lucas 15:11-32).

En la parábola del hijo pródigo, el padre, que representa a nuestro Padre celestial, acepta y le da a su hijo su parte de la herencia, y con esto le permite al hijo dejar la casa. El sabe que la vida que su hijo está escogiendo no

va a satisfacer sus sueños. Sin embargo, no lo detiene. ¡Cómo se habrá roto su corazón al ver que su hijo menor le daba la espalda a la vida que habían llevado juntos por buscar la felicidad en otro lado!

Pero no importa lo que el hijo hizo —o pueda hacer— el corazón del padre estaba lleno de amor y de compasión por él. El padre decidió que nunca perdería la esperanza de volver a ver a su hijo otra vez. Y todos los días, veía y esperaba con impaciencia el regreso de su hijo.

Nunca has dejado de ser la hija amada de tu Padre celestial a pesar de cualquier decisión que hayas tomado en el pasado y que ahora sabes que no fue la decisión correcta. Nada puede cambiar quién eres ante sus ojos. El amor de tu Padre siempre ha sido incondicional. Aunque su corazón se afligió cuando escogiste abortar, él te amó de todas maneras.

¡Acción!

El amor incondicional del Padre por ti es una verdad muy importante.

Tómate algunos momentos para reflexionar sobre esta verdad. Habla con tu Padre acerca de esto.

Escribe en tu diario lo que te pueda estar impidiendo experimentar esta verdad. Después, escribe lo que escuches de tu Padre.

Las decisiones importantes nunca son fáciles, por supuesto. Algunas veces, cuando tenemos que tomar una gran decisión hay un estire y afloje dentro de nosotros. Tal vez sepamos lo que está bien, pero aun así luchamos con nuestra decisión. El apóstol Pablo experimentó esta lucha entre lo que está bien y lo que está mal. Pablo escribió, “no entiendo mis propias acciones. No hago lo que quiero sino que hago exactamente lo que odio” (ver Romanos 7:15).

Probablemente, el hijo pródigo luchó con la decisión de pedir su herencia antes de tiempo para que pudiera irse de la casa de su padre. Mientras disfrutaba de su nueva libertad, tal vez luchó en aceptar las invitaciones de sus amigos para participar en actividades que estaban en contra de los valores que su padre le había enseñado. Y después, tal vez haya luchado con la decisión de regresar con su padre y se haya preguntado si sería posible soportar el dolor de vivir como un sirviente—no como un hijo—en casa de su padre.

En tu propia vida, ¿has experimentado alguna lucha con las decisiones que has tomado? ¿Qué me dices del día que supiste de tu embarazo imprevisto? ¿Te paralizó el miedo? ¿Te llenaste de pánico? ¿Te angustiaste y dijiste “¡no!, esto no puede estar sucediéndome a mí”? Después, cuando comenzaste a pensar en tener al bebé o en abortarlo, ¿te pareció difícil tomar esa decisión? En tales situaciones, muchas veces nuestro pensamiento no es claro debido a la angustia y al miedo. Esos sentimientos nos pueden llevar a tomar decisiones impulsivas o provocadas por el pánico que no están fundamentadas en lo que está bien.

Tal vez te hayas sentido muy sola el día de tu aborto y los días que siguieron, especialmente si no hubo nadie con quien pudieras hablar o si te presionaron para tomar una decisión de la que no estabas segura. Pero, ¡recuerda! No estabas sola. Tu Padre estaba ahí contigo. Sus ojos estaban en ti. Nunca se alejó de tu lado durante todo lo que pasaste.

¡Acción!

Escribe en tu diario todos los pensamientos y miedos que hayas tenido cuando supiste de tu embarazo imprevisto. Si sientes que tu Padre te está hablando al corazón, asegúrate de escribir lo que Él te dice. De esa manera, puedes regresar a lo que escribiste y leerlo otra vez.

El hijo pródigo perdió su herencia debido a sus propias decisiones personales. Sin embargo, siempre permaneció siendo hijo de su padre. Tú también, pudiste haber perdido familia, amigos, reputación u objetos materiales debido a tus decisiones, pero nunca has dejado de ser la hija amada de tu Padre celestial.

Claro está que no todas las decisiones del hijo pródigo estuvieron equivocadas. Al final, decidió regresar con su padre—aun y si eso pudiera significar que viviría como sirviente en su propia casa. Su padre, que lo perdonó completamente por todo lo que hizo, estuvo feliz al verlo. Aunque era una persona mayor, el padre corrió hacia su hijo tan pronto como lo vio a lo lejos. ¡Qué encuentro tan emotivo debió de haber sido!

En la última escena de la parábola, el padre da una gran fiesta por su hijo menor. Sin embargo, el hijo mayor batalla mucho para aceptar el amor incondicional del padre por su hermano. Cuando se queja, su padre le contesta con estas hermosas palabras: “Hijo, tú siempre has estado conmigo y todo lo

mío es tuyo, pero ahora tenemos que celebrar y llenarnos de gozo porque tu hermano estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido encontrado” (Lucas 15:31-32).

¿Dónde estás tú en tu relación con tu Padre celestial? ¿Estás todavía lejos, comenzando a darte la vuelta o estás ya reunida con tu Padre? ¿Te está invitando a que tomes hoy la decisión que puede cambiar el resto de tu vida? Recuerda que el amor del Padre por ti es incondicional y lo que Él más desea es que regreses a Él.

¡Verdades para reflexionar!

- Mi Padre me ama incondicionalmente.
- Mi aborto no cambia el amor del Padre por mí.
- Tenemos dificultad para escoger lo que está bien debido al pecado que entró a nuestros corazones a través de la desobediencia de Adán y Eva.
- Mi Padre siempre está conmigo. Nunca estoy sola.

¡Seguimiento!

- Pídele al Espíritu Santo que te ayude a imaginar a tu Padre abrazándote apretadamente con sus fuertes brazos. Escúchalo decir. “Te amo. Nunca he dejado de amarte”. Recibe su amor perfecto. Quédate con esta experiencia todo el tiempo que desees.
- Memorízate: “No entiendo mis acciones, pues no hago lo que quiero sino exactamente lo que odio” (ver Romanos 7:15).
“Hijo, tú siempre has estado conmigo y todo lo mío es tuyo, pero ahora tenemos que celebrar y llenarnos de gozo porque tu hermano estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido encontrado” (Lucas 15:31-32).
- Escribe en tu diario los pensamientos y sentimientos relacionados con esta parábola. Si hay alguna pregunta que quieras hacerle a tu Padre, escríbela. Con el tiempo, te responderá muchas de ellas.

¡Oración!

Padre, así como el hijo pródigo, yo he tomado muchas malas decisiones—especialmente mi aborto—y me he alejado de ti. Padre, te doy las gracias por amarme incondicionalmente y por siempre esperar a que regrese a ti. Por favor, derrama cada día más y más tu amor en mi corazón, y Padre, por favor, dame tu consuelo hoy. Permíteme ver la sonrisa en tu cara y escucharte decir: “nunca dejaré de amarte—te amo sin condiciones.”

El nacimiento de Jesús y su ministerio público

Jesús quiere tener una relación personal conmigo

¡Nuestro padre celestial siempre es fiel! Y envió a la tierra a su hijo, Jesús, en el momento preciso. “Y el Verbo se hizo carne, y habitó entre nosotros: hemos visto su Gloria, la que corresponde al Hijo Único cuando su Padre lo glorifica. En él estaba la plenitud del Amor y de la Fidelidad” (Juan 1:14).

Jesús fue concebido por el poder del Espíritu Santo en el vientre de una muchacha judía adolescente llamada María. Ella estaba comprometida con José, un carpintero. Cerca de la fecha de parto, María fue con José al conteo del censo. Fue un viaje muy duro para María pues tuvo que viajar montada en un burro alrededor de 200 millas. Belén estaba llena de gente y no había lugar en ningún hospedaje. José buscaba ansioso un lugar seguro para María. Afortunadamente, les ofrecieron un establo y en aquel humilde lugar, Jesús, el Hijo de Dios, nació.

Los primeros visitantes de Jesús fueron algunos pastores que vivían en las montañas cerca del pueblo. Se aparecieron ángeles que cantaban: “Gloria a Dios en lo más alto del cielo, y en la tierra, gracia y paz a los hombres” (Lucas 2:14). Y un poco después, guiados por una estrella en el cielo, llegaron los tres reyes magos a adorar a Jesús. Le ofrecieron regalos—oro, incienso y mirra—(ver Mateo 2:1-12).

¡Acción!

Pídele al Espíritu Santo que te ayude a imaginar el establo en Belén. Ubícate en la escena. ¿Qué es lo que ves y qué escuchas? ¿Qué estás haciendo o diciendo? ¡Disfruta el momento!

Si estás experimentando confusión en tu vida—especialmente por tu aborto—observa a Jesús acostado en el pesebre. Él es el “Príncipe de la Paz” (Isaías 9:6). Pídele a Jesús que te de su paz. “Les dejo la paz, les doy mi paz” (Juan 14:27).

Jesús tenía treinta y tres años cuando comenzó su ministerio público. Y en el evangelio de Marcos, podemos leer las primeras palabras que se escribieron de Jesús: “El plazo está vencido, el Reino de Dios se ha acercado. Tomen otro camino y crean en la Buena Nueva” (Marcos 1:15). ¡Qué mensaje tan poderoso! Pero el mensaje no venía solamente de Jesús, pues dijo: “El Hijo no puede hacer nada por su propia cuenta, sino lo que ve hacer al Padre. Cualquier cosa que haga éste, lo hace también el Hijo” (Juan 5:19). El mensaje viene directamente del corazón del Padre.

Una vez que Jesús comenzó su ministerio público, la noticia corrió rápidamente en los pueblos. De tal manera, que donde Jesús enseñaba, ya sea en las colinas, en los pueblos, en las orillas del Mar de Galilea o en los templos, la gente se reunía a su alrededor y escuchaba cada una de sus palabras. Y por esta razón, los líderes religiosos a menudo lo criticaban—especialmente cuando comía con los cobradores de impuestos y con los pecadores (ver Mateo 9:9-13).

Los discípulos de Jesús también se sorprendían por algunas de las cosas que él hacía: no solamente enseñaba a la gente sino que también los alimentaba milagrosamente (ver Marcos 6:30-44); invitaba a los padres a que les llevaran a los niños pequeños para bendecirlos (ver Marcos 10:13-16); y hablaba con aquellos que no pertenecían a la fe judía—como la mujer samaritana en el pozo de agua (ver Juan 4:1-42).

Entre más leemos los evangelios, más apreciamos el hecho de que Jesús siempre estaba dispuesto a satisfacer las necesidades de aquellos que se acercaban a él. Durante tres años, día tras día y por el poder del Espíritu Santo, Jesús hizo milagros—sanaba enfermos, sacaba demonios, limpiaba leprosos y resucitaba a los muertos (ver Marcos 1-5). ¡Jesús siempre está dispuesto a satisfacer nuestras necesidades también!

¡Acción!

Lee algunos de los pasajes bíblicos de la página anterior. Imagínatelos. ¡Disfruta cuando aprendes más de Jesús!

Escribe en tu diario tus pensamientos y sentimientos. Si un versículo en particular te llamó la atención, escríbelo y piensa por qué fue importante para ti.

Jesús sanó no solo a aquellos con enfermedades físicas sino también a aquellos con necesidades espirituales. Una tarde, una mujer que se sabía que era una prostituta, buscó a Jesús. Lo encontró cenando en la casa de uno de los líderes religiosos. Entró sin que la invitaran, se arrodilló ante Jesús, le lavó los pies con sus lágrimas y se los secó con su cabello. Después, besó sus pies y les derramó perfume. Jesús aceptó su hermoso acto de amor que mostraba el arrepentimiento de sus pecados. Mientras los demás estaban sorprendidos por el comportamiento de la mujer, Jesús vio la sinceridad de su corazón y le dijo: “Tus pecados te quedan perdonados” (Lucas 7:48). ¡Qué gran regalo recibió aquella mujer!

¡Acción!

Pídele al Espíritu Santo que te ayude a recrear esta escena en tu mente. Sitúate ahí. Tú eres la mujer. ¿Qué sientes mientras te acercas a Jesús? ¿Por qué has ido a buscarlo? ¿Por qué tienes lágrimas en tus ojos al arrodillarte ante sus pies? ¿Qué le estás diciendo mientras secas los pies de Jesús con tu cabello? ¿Qué es lo que te dice cuando besas sus pies y les pones perfume?

Quédate en esta escena por unos momentos. Deja que Jesús te llene de su amor.

Escribe tus pensamientos y sentimientos sobre esta escena en tu diario. Escribe todo lo que Jesús te dice.

Jesús estaba lleno de amor y de compasión por la prostituta que cayó de rodillas ante él. Y está lleno de amor y de compasión por ti también. Si sientes que no mereces acercarte a Jesús debido a tu aborto o si tienes miedo de que te rechace, recuerda cómo le respondió a la prostituta. Jesús te ama. Tu dignidad y tu valor no se basan en lo que haces o no haces sino en el hecho de que eres su hermana y la hija amada de su Padre.

Tal vez puedas llegar a pensar que Jesús no quiere una relación personal contigo porque abortaste—o porque has hecho otras cosas de las que te avergüenzas. Pero eso no es cierto. ¡Él sí quiere tener una relación personal contigo! Permite que los versículos de las escrituras te reafirmen su amor por ti: “Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguien escucha mi voz y me abre, entraré a su casa a comer, Yo con él y él conmigo” (Apocalipsis 3:20). Hay una pintura muy famosa de Jesús parado afuera en la puerta. Jesús no puede abrir la puerta porque no hay manija de su lado. ¡Tú tienes que abrirla!

Puedes estar segura de que Jesús quiere ser parte de tu vida. Quiere ser tu primer amor. Todo lo que tienes que hacer es abrir la puerta de tu corazón e invitarlo a que pase. El entrará en tu vida. ¡El Reino de Dios está cerca!

¡Verdades para Reflexionar!

- Jesús es la Palabra de Dios y el Príncipe de la Paz.
- Jesús buscó a los cobradores de impuestos y a los pecadores. Pasó tres años enseñando y sanando a todos los que se acercaban a él.
- Jesús sabe de mi aborto y me ama de todas maneras.
- Jesús quiere tener una relación personal conmigo.

¡Seguimiento!

- Responde a la invitación de Jesús a tener una relación personal con él. Con tus propias palabras, invítalo a entrar a tu corazón con tus propias palabras o si prefieres puedes decir esta oración:

“Jesús, escucho que me dices que quieres tener una relación personal conmigo. Jesús, gracias por aceptarme tal como soy. Me arrepiento de mis pecados. Por favor, ven a mi vida. Quiero experimentar tu presencia llena de amor y hacer lo que te hace feliz”.

Si ya tienes una relación con Jesús, tómate algunos minutos para renovar el ofrecimiento de tu vida a Él.

- Memorízate: “Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguien escucha mi voz y me abre, entraré a su casa a comer. Yo con él y él conmigo” (Apocalipsis 3:20).

- Escríbele una carta a Jesús en tu diario. Escribe sobre lo que hay en tu corazón, incluye todos los pensamientos que tengas sobre tu aborto. Tómame un momento para escuchar a Jesús. Escribe lo que él te dice.

¡Oración!

Jesús, tú eres el Hijo amado del Padre, mi hermano. Gracias por dejar la gloria del cielo para venir a este mundo. Durante los tres años de tu ministerio público, revelaste el corazón del Padre a través de tus palabras y de tus acciones. Acogiste y amaste a todos—aun a aquellos que otros rechazaban. Esto me llena de esperanza. Jesús, tú no quieres que nadie tenga miedo de acercarse a ti. Jesús, gracias por aceptarme y amarme. Estoy muy agradecida de que me hayas invitado a tener una relación personal contigo. ¡Oh Jesús, te necesito en mi vida!

Cuarta Reflexión

La muerte de Jesús en la cruz

Jesús me ofrece su perdón

¿Alguna vez te has preguntado por qué Jesús tuvo que morir en la cruz? Es porque todos hemos pecado y no estamos a la altura de la gloria de Dios (ver Romanos 3:11-12). Cuando Jesús murió en la cruz, él tomó para sí mismo el castigo que nosotros merecemos por nuestros pecados. Y la sangre preciosa que salió de sus heridas nos limpió de la culpa de esos pecados. Al morir por nosotros, Jesús abrió el camino del cielo. Ahora podemos estar puros y sin mancha ante nuestro Padre celestial. “Tanto amó Dios al mundo que entregó a su único Hijo, para que todo el que crea en él no se pierda sino que tenga vida eterna” (Juan 3:16).

Jesús, quien es nuestro Salvador y Redentor, por su propia voluntad soportó terribles sufrimientos. Por amor a nosotros:

- “Le quitaron sus vestidos y le pusieron una capa de soldado de color rojo. Después le colocaron en la cabeza una corona que habían trenzado con espinas y en la mano derecha una caña. Doblaban la rodilla de Jesús y se burlaban de él, diciendo: ‘Viva el rey de los judíos’. Le escupían la cara y, quitándole la caña, le pegaban en la cabeza” (Mateo 27:28-30).
- “El mismo llevaba la cruz a cuestas y salió a un lugar llamado la Calavera. Allí lo crucificaron, y con él a otros dos, a uno a cada lado y en el medio a Jesús” (Juan 19:17-18).
- “Jesús gritó con fuerza ‘Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?’ Entonces Jesús, gritando de nuevo con voz fuerte, entregó su espíritu” (Mateo 27:46-50).

¡Acción!

Lee acerca del sufrimiento y la muerte de Jesús en uno de los evangelios: Mateo 27, Marcos 14-15, Lucas 23 o Juan 18-19.

Pídele al Espíritu Santo que te ayude a visualizar en tu mente la escena de Jesús clavado en la cruz. ¿Qué es lo que ves y oyes? ¿Cómo te hace sentir?

Imagina la sangre preciosa de Jesús que destila de la corona de espinas en su cabeza y de los clavos de sus manos y pies. Solo su madre, algunas mujeres y Juan, su discípulo, están ahí para consolarlo.

Ahora, sitúate al pie de la cruz. ¿Qué le dices a Jesús? ¿Lo escuchas decir: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”? (Lucas 23:34). ¿Cómo te hace sentir esto?

Escribe en tu diario algunos de tus pensamientos y sentimientos.

La muerte de Jesús no es algo que sucedió hace dos mil años. Tiene significado e importancia en tu vida de hoy. Jesús murió para que todos tus pecados —tu aborto incluido— pudieran ser perdonados. Sin embargo, para recibir el perdón, primero tenemos que arrepentirnos de nuestros pecados. ¿Cómo nos arrepentimos? Arrepentirse significa admitir que lo que hicimos estuvo mal ante los ojos de Dios, le decimos a Dios que lo sentimos y modificamos la dirección de nuestras vidas, nos dirigimos hacia él y nos alejamos del pecado.

Pero muchos preguntan si abortar a un bebé está mal—tal vez tú también te lo has preguntado. Sí, está mal. El aborto es un pecado porque le quita la vida a alguien. La vida es un regalo de Dios. Toda vida es preciosa desde el momento de la concepción hasta la muerte natural. Cuando hacemos algo que daña o destruye la vida en el vientre, Dios sufre, porque han matado a su hijo o a su hija. Si has tenido uno o más abortos (o has estado involucrado de alguna manera en un aborto), necesitas reconocer que estuvo mal y pedirle a Dios que te perdone.

Puede ser difícil aceptar estas palabras. Pero recuerda: como Jesús murió por todos nuestros pecados, él ha muerto también por el pecado del aborto. Dios es misericordioso. Y la sangre preciosa que derramó cuando murió en la cruz te limpia del pecado y de la culpa por tu aborto. Permite que estos versículos de la Escrituras te consuelen: “Rocíame con agua y seré limpio, lávame y seré blanco cual la nieve” (Salmo 51:7). “Cuanto dista el oriente de occidente, tan lejos arroja de nosotros nuestras culpas” (Salmo 103:12).

¿Has pensado alguna vez que el pecado del aborto es demasiado grande para ser perdonado? Satanás quiere que creas eso, pero es una mentira. Es importante para ti que reconozcas que Satanás “es mentiroso, y padre de toda mentira” (Juan 8:44). Sus mentiras pueden hacer que una mujer se sienta culpable, aun después de haberse arrepentido. Algunas veces estas mentiras pueden ser tan persuasivas que una mujer es capaz de cerrarse emocionalmente, incluso con las personas más cercanas a ella. Si tú ves que eso es lo que te está pasando a ti, di esta oración: “Jesús, en tu nombre, le digo que no a esas mentiras de Satanás. Por favor, cúbreme con tu preciosa sangre”.

Si no te has arrepentido de tu aborto, hazlo ahora. Pedir perdón es la puerta de entrada para recibir la paz completa y la sanación. No permitas que nada te impida buscar el perdón misericordioso de Dios.

¡Acción!

Arrodíllate y después observa la cruz o imagínate una en tu mente. Di la siguiente oración: “Jesús, te pido que me perdones por haber abortado al hijo que tenía en mi vientre. Reconozco que estuve mal”. Si has tenido más de un aborto, pide perdón específicamente por cada uno.

Continúa orando, “Jesús, gracias porque moriste en la cruz por el pecado de mi aborto y por todos mis otros pecados”.

Permanece en silencio. Dale a Jesús la oportunidad de hablarte. Escucha cuando te dice: “Tus pecados son perdonados”.

Regocíjate en el perdón de Dios. Agradécele por haber enviado a su Hijo a morir en la cruz por ti.

Tal vez escuches decir a Jesús, “necesitas perdonarte a ti misma por haber abortado a tu hijo”. Pídele ahora la valentía y la ayuda para poder hacerlo.

Ahora, profundiza un poco más:

Pregúntate a ti misma si hubo alguien más involucrado de alguna manera en tu aborto y que necesites perdonar: ¿el padre del bebé, tus padres, el doctor o una amiga o amigo? Pídele al Espíritu Santo que te traiga los nombres a la mente.

Perdonar no es un sentimiento, es una decisión, así que no esperes sentir algo. A menudo, es solo a través de la oración y de la ayuda de Dios a medida que pasa el tiempo, que podemos verdaderamente dejar ir el enojo y el resentimiento hacia aquellos que nos han lastimado.

Ahora, di esta oración: “Dios siento mucho la falta de perdón, el enojo o el resentimiento que sentí por _____ (menciona sus nombres). Les otorgo el regalo gratuito de mi perdón”.

En una ocasión, Jesús les dijo a los líderes religiosos: “Yo les declaro que de igual modo habrá más alegría en el cielo por un solo pecador que vuelve a Dios que por noventa y nueve justos que no tienen necesidad de convertirse” (Lucas 15:7). ¡Qué pensamiento tan glorioso para terminar esta reflexión! Así que, escucha con atención, ¡tal vez escuches a los santos y a los ángeles llenos de júbilo!

¡Verdades para reflexionar!

- En la cruz, Jesús murió por todos mis pecados—incluido mi aborto.
- Mi padre es misericordioso. Cuando le pido que me perdone, Él me perdona. Ninguno de los pecados que he cometido es tan grande para Dios que no lo pueda perdonar.
- Mi Padre me pide que me perdone a mí misma por haber abortado a mi hijo.
- El perdón es una decisión, no un sentimiento. Es importante perdonar a todos aquellos que nos han lastimado u ofendido.

¡Seguimiento!

- Algunas mujeres nunca le han dicho a nadie de su aborto o abortos, es su secreto más oscuro. Puede ser por vergüenza o porque tienen miedo de la reacción de la gente o de un posible rechazo. No quieren sufrir más dolor en sus vidas. Si ese es tu caso, pídele al Espíritu Santo que te de la fuerza para abrirte a alguien en quien confíes.
- Si eres católica, haz una cita para confesarte. Habla con el padre acerca de tu aborto y recibe la gracia que sana del Sacramento de la Reconciliación.
- Puedes contactar a alguien de los grupos de apoyo que se mencionan al final de este libro de oración.

- Memorízate: “Tanto amó Dios al mundo que entregó a su único Hijo, para que todo el que crea en él no se pierda sino que tenga vida eterna” (Juan 3:16).
- Escríbele a Jesús en tu diario una oración de agradecimiento por su muerte en la cruz por todos tus pecados. Tómame un tiempo para escuchar a Jesús. Escribe lo que escuches.

¡Oración!

Jesús, siento mucho haber abortado. Por favor, perdóname. No quiero justificarme por lo que hice, solo quiero recibir tu perdón. Jesús, gracias por morir de una manera tan horrible en la cruz para que todos mis pecados pudieran ser perdonados. Jesús, merezco morir por mis pecados, pero tú tomaste mi lugar. Gracias a tu cruz yo ya no estoy separada de mi Padre. ¡Ahora deseo vivir mi vida con Dios aquí en la Tierra y por toda la eternidad en el Cielo! Jesús, te proclamo mi Redentor, mi Salvador, mi Señor y mi Amigo. Gracias Jesús por tu gran sacrificio de amor.

Quinta Reflexión

La resurrección de Jesús de entre los muertos

Jesús me ofrece su sanación

“El primer día de la semana, muy temprano, cuando todavía estaba oscuro, María Magdalena fue a visitar el sepulcro. Vio que la piedra de entrada estaba removida” (Juan 20:1).

¡Aleluya! ¡Jesús vive! La muerte no pudo limitarlo. ¡Jesús ha ganado una gloriosa victoria sobre la muerte, el pecado y Satanás!

¡Acción!

Lee la historia completa de la resurrección de Jesús en tu Biblia (ver Juan 20:1-18).

Pídele al Espíritu Santo que te ayude a recrear en tu mente la escena del encuentro de Jesús con María. Su apariencia era tan distinta que ella no lo reconoció hasta que le dijo su nombre.

Sitúate en la escena. Acabas de encontrarte con Jesús. ¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos? ¿De qué hablas con él? ¿Te está mostrando las heridas de sus manos y de sus pies? ¿Estás tocando su cuerpo glorificado?

En tu diario, escribe tus pensamientos y sentimientos sobre tu encuentro con Jesús. Incluye todo lo que él te diga.

La resurrección de Jesús no es algo que pasó hace dos mil años. Es importante para tu vida, aquí y ahora. La buena noticia es que Jesús, que resucitó de entre los muertos, te invita a participar en su *vida nueva*.

La vida nueva que Jesús nos ofrece es la de la esperanza, la alegría y la confianza en la verdad de que tú eres la hija amada de tu Padre. Es una vida de victoria sobre el pecado y todo aquello que te agobia. A través del poder del

Espíritu Santo, ahora tienes el poder de decir que *no* al pecado y a las tentaciones y decir que *sí* a vivir una vida que agrade a Dios. La vida nueva de Jesús te ofrece libertad de toda culpa, vergüenza, enojo, arrepentimiento o indiferencia asociada con cualquier cosa que hayas hecho y que haya estado mal, incluyendo tu aborto.

Estas son las verdades de la fe cristiana. Si estás experimentando algún tipo de duda acerca de la vida nueva que te ofrece Jesús, él te dice, “Yo soy la Resurrección. El que cree en mí, aunque muera vivirá. El que vive por la fe en mí, no morirá para siempre. ¿Crees esto?” (Juan 11:25-26). Jesús dijo estas palabras justo antes de resucitar de entre los muertos a su querido amigo Lázaro.

¡Acción!

Lee la historia de la resurrección de Lázaro (Juan 11) en tu Biblia. Subraya las palabras que te llamen la atención o escríbelas en tu diario.

Ahora, dibuja una cruz. Si estás sufriendo de culpa, vergüenza, arrepentimiento, indiferencia, enojo o amargura relacionada con tu aborto, escribe los nombres de esos sentimientos (o cualquier otro sentimiento negativo) en la cruz.

Mientras escribes cada uno de los sentimientos, di la siguiente oración: “Jesús, creo en ti y en el poder de tu muerte y de tu resurrección. Por favor perdóname y libérame”.

Lee este pasaje de las Escrituras varias veces: “Él mismo subiendo a la cruz cargó con nuestros pecados para que, muertos a nuestros pecados, empecemos una vida santa. Y por sus llagas fueron ustedes sanados” (1 Pedro 2:24).

Imagínate la sangre de Jesús limpiando todos tus pecados y tus emociones negativas. Ahora, acepta la libertad, ¡es tuya!

Ahora escucha a Jesús que te dice: “He venido a que tengan vida y la tengan en abundancia” (ver Juan 10:10).

Después de que Jesús resucitó a Lázaro de entre los muertos, tal vez recuerdes que Jesús le pidió que se levantara de su tumba. Después le pidió a la gente que le quitaran las mantas en las que lo habían envuelto antes de enterrarlo. Jesús no quería que su amigo continuara envuelto pues ya no tenía que ver nada con la muerte. Quería que Lázaro estuviera libre para experimentar su

nueva vida en abundancia. Jesús desea que tú también experimentes su vida abundantemente.

Sanación de los recuerdos

Algunas veces los recuerdos no permiten que experimentemos la totalidad de la vida nueva que, con todo derecho, es nuestra por la muerte y resurrección de Jesús. Los recuerdos pueden ser como cadenas. Tal vez la siguiente historia te podrá ayudar a entender qué tanto nos pueden llegar a controlar:

Un entrenador de elefantes estaba guiando a un visitante por el zoológico. El visitante vio a un enorme elefante atado a una cadena corta alrededor de su tobillo. La cadena estaba sujeta a un poste clavado en la tierra y los eslabones de la cadena eran delgados. “Tengo curiosidad” —dijo el visitante. ¿Cómo es que una cadena tan débil puede sujetar a tan grande animal? El entrenador contestó, “bueno, es que realmente no lo está sujetando” y continuó explicando, “cuando un elefante nace le ponemos una cadena como ésta en su tobillo. No importa cuánto jale, el bebé elefante nunca podrá romper la cadena o jalar el poste. En algún momento el elefante deja de tratar de liberarse. Cuando llega a su tamaño adulto, el elefante sigue atado a la misma cadena. No es la cadena la que lo sujeta, sino la memoria de la cadena”.

Jesús no quiere que estés encadenado a ningún recuerdo de tu aborto. Quiere liberarte a través de la sanación de cualquier recuerdo vergonzoso. “Si el Hijo los hace libres, ustedes serán realmente libres” (Juan 8:36).

¿Qué significa que Jesús puede sanar nuestros recuerdos? Cuando Jesús sana un recuerdo, éste ya no nos arrastra hacia el pasado. Podemos seguir hacia adelante en nuestra vida. Esto no significa que ya no tendrás ningún recuerdo de tu aborto. Puede ser que ocasionalmente sientas dolor y puedas seguir extrañando a tu hijo y arrepentirte por lo que tuviste que ver en su muerte. Sin embargo, cuando Jesús te sana, ya no estás paralizada por el dolor o la condenación.

Hasta esta reflexión, los pasos que se sugieren en ¡Acción! han sido para que tú los lleves a cabo sola. Sin embargo, para la sanación de recuerdos y sufrimientos, le puedes pedir a tu pastor, sacerdote o a un amigo o amiga en quien confíes, que ore contigo. Su presencia te traerá gran consuelo. Tener un apoyo emocional en tu oración será particularmente importante si te sientes

demasiado abrumada o si el pensamiento de tu aborto es demasiado traumático. Jesús quiere sanar tus recuerdos y lo hará, sin embargo también quiere que te sientas apoyada durante este proceso de sanación.

¡Acción!

Comienza orando, “Jesús, ya no quiero estar encadenada a los recuerdos de mi aborto. Por favor, ven a sanarme”.

Ahora, pídele al Espíritu Santo que te traiga a la mente todos los recuerdos de tu aborto: tal vez el día en que supiste que estabas embarazada; las reacciones del papá del bebé o de tus padres; el sentimiento de abandono; el dilema de tomar la decisión de ir a la clínica de aborto; o cualquier otro recuerdo o evocación repentina de la memoria que te angustie.

A medida que comienzas a recordar, pídele a Jesús que venga a tu recuerdo. Después aguarda un momento, y espera ver a Jesús en medio de tus recuerdos. Ahora, simplemente permítete sentir el dolor. ¿Qué es lo que Jesús está haciendo? ¿Te está tendiendo sus manos, te está abrazando o tal vez está secando tus lágrimas? Dile a Jesús, “por favor, sana este recuerdo para que ya no me ate más”.

Finalmente, escucha lo que Jesús te dice. Tal vez te está diciendo, “yo estuve ahí todo el tiempo contigo. Recibe mi paz. Yo cargué el dolor de este recuerdo tuyo cuando morí en la cruz. Soy tu Señor resucitado. He sanado tus recuerdos”.

No tengas prisa. Permite que se derramen las lágrimas. El llanto es sanación. “Los que en lágrimas esparcen su semilla, en gozo segarán” (Salmo 126:5).

Y no te preocupes si no puedes ver a Jesús en tu mente o si no lo escuchas decir nada. No siempre sucede. Sin embargo, confía en que Jesús está contigo. Él te ve y escucha el llanto de tu corazón. Jesús te tiene abrazada. Está llorando contigo. Jesús siente tu dolor. Jesús está tomando para sí mismo todo tu dolor. Te está sanando.

Sanación del dolor

¿Estás sufriendo por la muerte de tu hijo? ¿Tal vez has perdido a alguien cercano a ti por causa de tu aborto? Aunque identificar y reconocer lo que has perdido es doloroso, es un paso esencial para la sanación de tu sufrimiento.

Restarle importancia o negar lo que has perdido solamente impedirá el proceso de sanación.

¡Acción!

Pídele al Espíritu Santo que te ayude a identificar lo que has perdido. Después escríbelo en tu diario.

¿Qué es el sufrimiento? El sufrimiento es un pesar profundo y una gran tristeza. El sufrimiento es doloroso y emocionalmente agotador. El sufrimiento puede dejar a una persona con un sentimiento de vacío y de entumecimiento. El sufrimiento es normal después de una pérdida. Así que permítete sufrir la pérdida o las pérdidas que has identificado. No tengas miedo de sentir el sufrimiento y el dolor por lo que has perdido. Tu sufrimiento es real, y tu dolor es real también. Sin embargo, si tú te permites sanar, el dolor que sientes ahora disminuirá con el tiempo.

¡Acción!

Habla con Jesús de tu sufrimiento y tu dolor. Jesús es El que sana. Él está ahí contigo. Cuando estés lista, di:

“Jesús, te doy mi sufrimiento y mi dolor. Por favor tómallo todo”.

Permitirte a ti misma dejar ir el dolor no significa que vas a olvidar a tu hijo o que tu amor por él o por ella es menor, sino que significa que estás aceptando la libertad y la sanación que Jesús obtuvo para ti cuando murió en la cruz y cuando resucitó de entre los muertos. Aceptar esa libertad y sanación te permitirá continuar la vida que tu Padre celestial tiene para ti. Recuerda que tu Padre te ama incondicionalmente y no quiere que sufras toda tu vida por lo que hiciste.

¡Acción!

Una vez más, tranquiliza tu mente y enfócate en Jesús. Tal vez te lo puedas imaginar vivo, resucitado de entre los muertos y saliendo de su tumba. Siéntete segura en la presencia de Jesús.

Di la siguiente oración: “Ven Jesús. Sáname, consuélame y dame paz”. Después escucha las palabras de amor y de ánimo que tiene Jesús para ti.

Si puedes, escucha un poco de música cristiana. Esto te ayudará a mantenerte enfocada en la presencia de Jesús. Y continúa orando, “Jesús, te amo y confío en ti”.

Es importante mencionar que Jesús puede sanar el sufrimiento completamente después de una sesión de oración. Sin embargo, la sanación, a menudo es un proceso—uno muy individual y personal—y no es cuestión de seguir una serie de pasos. Ten paciencia contigo misma. Cada quien avanza dentro del proceso del sufrimiento de diferente manera, algunos más rápido que otros. Por ejemplo, un hombre ciego por el que Jesús oró, no recuperó su vista inmediatamente sino que fue hasta que Jesús oró con él por segunda vez (ver Marcos 8:22-26).

Algunas personas pueden quedarse atrapadas en su sufrimiento y parece que no pueden salirse de ahí. Tal vez tú puedas tener algún recuerdo que te siga angustiando demasiado o tal vez todavía no puedas sobrepasar el sufrimiento de haber perdido a tu hijo (u otra relación). Si es así, no estás sola. Otras mujeres luchan también. Sin embargo, durante este tiempo, trata de no abrigar pensamientos tales como “no estoy sanada por mi falta de fe” o “debo estar haciendo algo mal”. En lugar de eso pregúntale a Jesús todos los días para que Él continúe con su sanación. También busca la oración, el apoyo y la guía de tu pastor, sacerdote u otra persona en la que confíes, y mantén siempre la esperanza de que Jesús te está sanando.

Sanación de tu cuerpo

Ahora vamos a enfocarnos en la sanación física. Una mujer que padecía hemorragias desde hacía doce años fue con Jesús para que la sanara. Estaba desesperada porque nadie había podido sanarla. Así que se abrió camino entre la multitud para tocar la punta del manto de Jesús. La mujer sanó en el instante y Jesús se dio cuenta que una fuerza había salido de él (ver Lucas 8:43-48).

Jesús quiere sanar nuestro cuerpo físico así como también nuestros recuerdos y emociones. Si tú has tenido alguna herida, lesión, complicación o cualquier otro efecto secundario debido a tu aborto, pídele a Jesús que sane eso también.

¡Acción!

Acude a Jesús y ora, “Jesús, así como a la mujer de las Escrituras, yo extendo mi mano para alcanzar la punta de tu manto. Te pido la fuerza sanadora que sale de tu cruz y de tu resurrección para que fluya a través de mi cuerpo y me sane de estas condiciones físicas (nómbrales).”

Recuerda que el deseo más profundo de Jesús para ti—su hermana—es que experimentes la totalidad de la vida que es tuya como hija de su Padre. Que tu corazón se llene de alegría al darte cuenta—ya sea de manera inmediata o con el paso de tiempo—que has sido sanada. ¡Ese es el poder de la muerte de Jesús y de su resurrección que transforma tu vida! ¡Aleluya!

¡Verdades para reflexionar!

- La resurrección de Jesús me ofrece una vida nueva, libertad y sanación.
- Yo puedo tener esperanza en mi vida por la resurrección de Jesús.
- Jesús solo tiene el poder para sanar todos los efectos de mi aborto—espirituales, emocionales y físicos.
- Jesús desea que experimente la totalidad de la vida que es mía por ser hija de mi Padre.

¡Seguimiento!

- Pídele a tu pastor, sacerdote o amigo en el que confíes, oraciones de sanación.
 - Si eres católica, recibe la Eucaristía cada vez que te sea posible. La presencia de Jesús será una fuente de sanación constante.
 - Memorízate: “Yo soy la Resurrección. El que cree en mí, aunque muera vivirá. El que vive por la fe en mí, no morirá para siempre. ¿Crees esto?” (Juan 11:25-26).
- “El mismo subiendo a la cruz cargó con nuestros pecados para que, muertos a nuestros pecados, empecemos una vida santa. Y por sus llagas fueron ustedes sanados” (1 Pedro 2:24).
- Escribe en tu diario sobre tu oración de sanación de este día.

¡Oración!

Jesús, tú eres la resurrección y la vida. Estoy muy agradecida por la vida nueva que tengo en Ti Jesús, he sufrido por mucho tiempo las consecuencias de mi aborto. Sin embargo, hoy creo que has empezado a sanarme. En estos momentos difíciles y dolorosos muéstrame tu amor y tu presencia. Te alabo por lo que has hecho y por lo que seguirás haciendo en mi vida para que yo pueda experimentar tu vida nueva abundantemente. Jesús, tú eres mi esperanza.

Nota: Si has tenido más de un aborto, tómate el tiempo para orar tomando en cuenta todas las circunstancias de cada uno de los abortos. Esto se puede hacer en varias sesiones de oración. Recuerda, Jesús desea sanarte completamente de las consecuencias de cada aborto.

Pentecostés: Jesús envía al Espíritu Santo

El Espíritu Santo desea transformarme

Decirle adiós a alguien que amamos puede ser una experiencia muy dolorosa —especialmente si no sabemos cuándo lo volveremos a ver o si es que lo volveremos a ver algún día. Los discípulos de Jesús debieron de haber pasado por momentos muy difíciles cuando caminaron con Él rumbo a la montaña desde donde Él ascendería hacia su Padre. Jesús, sabiendo lo que pensaban, les hizo una promesa para tranquilizarlos: “Yo estoy con ustedes todos los días hasta que se termine este mundo” (Mateo 28:20).

¡Acción!

Tómate un momento para escuchar a Jesús diciendo: “Yo estoy siempre contigo _____ (di tu nombre).”

Si tienes algún recuerdo de personas que te han decepcionado, que te han mentido o que no han estado ahí cuando más lo has necesitado —especialmente en lo que se refiere a tu aborto—detente por unos minutos. Pídele a Jesús que te perdone por cualquier enojo o resentimiento que todavía sientas. Ahora, sigue los pasos de la reflexión anterior para la sanación de recuerdos. Jesús es tu Sanador.

Recuerda que Jesús siempre ha estado contigo, y siempre estará ahí para ti. Llámalo con confianza cuando te sientas sola.

Antes de su ascensión, Jesús les prometió a sus discípulos que el enviaría al Espíritu Santo (ver Juan 14:15-31). Sin saber qué esperar después de que Jesús regresó al cielo, los discípulos se fueron a la casa en donde habían estado en Jerusalén y se encerraron porque tenían miedo de los líderes judíos. Ahí

esperaron. Después de diez días, el Espíritu Santo llegó! Escucharon un fuerte sonido como de una violenta ráfaga de viento y aparecieron unas lenguas de fuego que se fueron posando sobre cada uno de ellos. Todos se llenaron del Espíritu Santo (ver Hechos 2).

¡El Espíritu Santo, que te ha amado por toda la eternidad, vive en ti también! “¿No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que Dios mismo puso en ustedes? Ustedes ya no se pertenecen a sí mismos; sabiendo que fueron comprados a un gran precio, procuren que sus cuerpos sirvan para gloria de Dios” (1 Corintios 6:19-20).

Y ahora el Espíritu Santo quiere llenarte—como lo hizo con los discípulos de Jesús el día de Pentecostés—con el fuego de su divino amor. El quiere tener una relación personal contigo—tan íntima como la que tienes con tu Padre celestial y con Jesús. “Y cuando venga él, el Espíritu de la Verdad, los introducirá a la verdad total. Él no vendrá con un mensaje propio sino que les dirá lo que ha escuchado, y les anunciará las cosas futuras. Me glorificará porque recibirá de lo mío para revelárselo a ustedes” (Juan 16:13-14).

¡Acción!

Haz oración con mucha esperanza: “Espíritu Santo ven y bautízame con el fuego de tu amor”.

No tengas prisa. Siéntate por cinco o diez minutos y permítele al Espíritu Santo que se manifieste de la manera en que él escoja. Tal vez experimentes una sensación especial ante su presencia. Tal vez una palabra o un pensamiento que tu sabes que no es tuyo o algunas palabras de algún versículo de las Escrituras que irrumpa en tu mente, o tal vez veas una imagen en tu mente. Esto será algo muy personal, solamente para ti.

Escribe sobre este momento de oración en tu diario.

Al estar llenos del Espíritu Santo los discípulos transformaron su manera de pensar y de actuar. ¿Recuerdas cómo Pedro cambió inmediatamente y de ser una persona llena de miedo, que negó a Jesús en el momento de su arresto, llegó a ser un discípulo verdaderamente comprometido?

El Espíritu Santo les otorgó el poder a los discípulos de enseñar con audacia y claridad la vida, la muerte y la resurrección de Jesús; de sanar en el nombre

de Jesús; de viajar incansablemente a países lejanos; de sufrir persecución e incluso la muerte por su amor a Jesús. Tú puedes leer sobre todos estos eventos en los Hechos de los Apóstoles.

El Espíritu Santo quiere transformar tu forma de pensar también. Quiere darte el poder de hacer cosas—tal vez relacionadas con tu aborto— que antes te parecían imposibles. Permite que estas palabras de San Pablo te animen: “No sigan la corriente del mundo en que vivimos, más bien transfórmense por la renovación de su mente. Así sabrán ver cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, lo que le agrada, lo que es perfecto” (Romanos 12:2).

¿Cuáles son algunas áreas que el Espíritu Santo quisiera transformar? Si piensas que no eres digna de amor, que eres un fracaso o una desilusión para los demás, el Espíritu Santo querrá cambiar tu forma de pensar para que tú te puedas ver a ti misma como él te ve —como la hija amada y querida de su Padre celestial. Tal vez también quiera cambiar lo que piensas de las personas que te han lastimado, traicionado o decepcionado.

El Espíritu Santo también quiere darte el poder de actuar. Tal vez te inspire y te dé el valor para compartir la historia de tu aborto con alguien que se pueda beneficiar de tu experiencia.

¡Acción!

Tómate un momento para pensar en estas o en otras áreas de tu vida. Después, di la siguiente oración: “Gracias Espíritu Santo por ser parte de mi vida. Ven ahora y transforma mi forma de pensar en _____ (nombra las áreas) y dame el poder para actuar en _____ (nombra las acciones).”

Tranquiliza tu mente. Permanece en la presencia del Espíritu Santo. Espera recibir una palabra de aliento o algunos pensamientos acerca de cómo llevar a cabo una acción particular.

En tu diario, escribe lo que pasó durante tu momento de oración en la presencia del Espíritu Santo para que puedas volver a leerlo más tarde.

El poder del Espíritu Santo es tan impresionante que algunas maneras de pensar se transforman de inmediato. Sin embargo, es posible que tome más tiempo para cambiar algunos patrones de pensamiento.

Así que continúa orando. Recuerda estar alerta de las mentiras de Satanás, que quiere que te sigas sintiendo culpable, sin amor, insegura y deprimida. Trata siempre de reemplazar las mentiras de Satanás con una verdad de las Escrituras. Es en momentos como este que los versículos de las Escrituras que te estás memorizando te serán de gran ayuda. La Palabra de Dios es un arma esencial para cada cristiano en la lucha en contra de Satanás.

También es de gran ayuda compartir tus luchas con alguien más y pedirle que ore contigo y por ti. Otra manera de luchar contra las mentiras de Satanás es sacando a la luz algún área que te esté afectando. Existe también un inmenso poder en el nombre de Jesús, así que ten su nombre en la punta de tus labios y recuerda que tu Padre te ama incondicionalmente “de hecho, ¡Él está loco por ti! Él es misericordioso y fiel y con Él nada es imposible (ver Marcos 10:27).

Un área en particular que el Espíritu Santo desea transformar son los pensamientos negativos que puede llegar a tener la madre del niño que ha sido abortado. Muchas mujeres tienen miedos; miedo del lugar en donde se encuentra su hijo(a), de lo que él o ella piense de su madre; algunas se preguntan si en realidad algún día se volverán a encontrar con su hijo(a). Estos son pensamientos normales. La buena noticia es que si tú tienes alguno de estos miedos, el Espíritu Santo quiere reemplazarlos con estas verdades:

- Tu hijo(a) es un hijo(a) amado de Dios.
- Tu hijo(a) te ama, eres su madre y está orando por ti, quiere que te perdones y te ames a ti misma.
- Tu hijo(a) te ha perdonado por haberlo abortado.
- Tu puedes, con seguridad y esperanza, confiarle a tu hijo(a) al Señor.

¡Acción!

Lee estas verdades una vez más. Si es posible, dilas en voz alta para que te puedas escuchar a ti misma. Pon una marca a un lado de la que te parezca más difícil creer.

Ahora, pídele al Espíritu Santo que te asegure, en tu corazón, aquellas verdades que te hacen dudar o que te hacen decir “no estoy muy segura de eso”. Ora con tu propia oración o di “Espíritu Santo, ayúdame a creer que mi hijo(a) _____ (nombra la verdad).”

En tu diario, escribe lo que pediste. De esa manera, puedes regresar después y dar gracias por tu nueva forma de pensar.

Algo más sobre tu hijo(a): ¿por qué no escoger un nombre para él o ella? Recuerda, tú esperanza es la de vivir con tu hijo(a) en la presencia del Señor por toda la eternidad.

¡Acción!

Piensa que nombre le quieres dar a tu hijo(a). Puedes tomarte varios días o semanas para encontrar un nombre. Incluso puedes hablar con un amigo en el que confíes sobre tus nombres favoritos.

Dile a tu hijo(a), “te nombro _____.”

Disfruta este momento en el que estás pensando en tu hijo(a). Recibe toda la sanación interior que el Espíritu Santo está haciendo en tu vida ahora mismo. Recuerda, el Espíritu Santo te ama y quiere llenarte con su impresionante poder transformador.

¡Verdades para Reflexionar!

- Jesús prometió que siempre está conmigo.
- El Espíritu Santo puede darme el poder para hacer cosas que yo creía que no podía hacer.
- El Espíritu Santo puede transformar los pensamientos que tengo sobre mi hijo(a).
- Con seguridad y esperanza, confío a mi hijo(a) al cuidado lleno de amor del Señor.

¡Seguimiento!

- Haz un plan para comenzar a aprender más sobre los discípulos de Jesús y sobre otros cristianos al leer en tu Biblia los Hechos de los Apóstoles. Tal vez puedas leer un capítulo diariamente.

- Memorízate:

“Yo estoy con ustedes todos los días hasta que se termine este mundo” (Mateo 28:20).

“No sigan la corriente del mundo en que vivimos, más bien transfórmense por la renovación de su mente. Así sabrán ver cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, lo que le agrada, lo que es perfecto” (Romanos 12:2).

“¿No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que Dios mismo puso en ustedes? Ustedes ya no se pertenecen a sí mismos; sabiendo que fueron comprados a un gran precio, procuren que sus cuerpos sirvan para gloria de Dios” (1 Corintios 6:19-20).

- En tu diario escríbele una carta a tu hijo(a). Comienza diciéndole “Querido _____ (escribe el nombre que le pusiste).” Para muchas mujeres esto ha sido de gran sanación.

¡Oración!

Espíritu Santo, te amo y gracias por ser parte de mi vida. Lléname cada vez más de tu amor, de tu paz, de tu alegría e incluso de tu risa. Por favor ven y renueva completamente la manera en que pienso de mi hijo(a), de mi vida y de mi futuro. Espíritu Santo, cuando tenga pensamientos negativos o Satanás me quiera engañar con una mentira, te pido que pongas en mi mente esas verdades de las Escrituras que me puedo repetir a mí misma. Quiero comenzar a vivir mis días apoyándome en las verdades sobre quién es mi Padre y sobre quién soy yo como su hija amada.

Séptima Reflexión

La segunda venida de Jesús

Jesús me ofrece esperanza para mi vida

Historia de Salvación

Creación	Antiguo Testamento Profetas	Nacimiento de Jesús, vida y muerte	Resurrección Ascensión	Pentecostés Espíritu Santo	Nacimiento de la Iglesia	Tú estás aquí	La segunda venida de Jesús
----------	-----------------------------	------------------------------------	------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------	----------------------------

Vamos a comenzar esta reflexión final con más buenas noticias: ¡Jesús va a venir de nuevo! Mucha gente se pregunta cuándo es que esto sucederá, pero nadie sabe. Solamente el Padre, que tiene un maravilloso plan de salvación para todos sus hijos amados, sabe cuándo va a regresar Su hijo rodeado de gloria.

Sin embargo, sí podemos tener una idea de cómo será cuando Jesús regrese a la tierra gracias al Libro del Apocalipsis:

Oí una voz que clamaba desde el trono: “Esta es la morada de Dios entre los hombres: fijará desde ahora su morada en medio de ellos y ellos serán su pueblo y él mismo será Dios-con-ellos. Enjugará toda lágrima de sus ojos y ya no existirá ni muerte, ni duelo, ni gemidos, ni penas porque todo lo anterior ha pasado” (Apocalipsis 21:3-4).

Por esta razón es que la iglesia aguarda con gran esperanza el día en que Jesús regrese rodeado de gloria.

Observa la cronología de la historia de salvación al inicio de esta reflexión y encuentra donde dice: “Tú estás aquí”. Tú estás en el período entre el inicio de la Iglesia y la “segunda venida” de Jesús. Independientemente de que estés vivo o no cuando Jesús regrese, la intención de tu Padre es que pases la eternidad al lado de su Hijo amado, Jesús. La Iglesia—que son todos los cristianos—es la desposada amada de Jesús.

“Alegrémonos y regocijémonos y demos gracias a Dios, porque han llegado las bodas del Cordero y su esposa ya está lista; la han vestido de lino radiante de blancura” (Apocalipsis 19:7-8).

Y mientras la Iglesia espera que Jesús regrese, nuestro Padre nos da el privilegio de continuar con la misión de Jesús—la de proclamar el Reino de Dios en la tierra. ¡Qué gran llamado! ¡Cómo lo hacemos? Escuchando al Espíritu Santo y haciendo lo que nos pide para que podamos llevar el amor de Jesús a los demás a través de nuestras palabras y acciones.

Si en este momento estás pensando, “ese llamado es imposible para mí porque yo tuve un aborto”, no dejes que ese pensamiento avance más. Es una mentira. Todos los que proclaman que Jesús es su Señor y Salvador pueden ser mensajeros de Dios para difundir su mensaje de amor y misericordia. Lo que San Pablo dijo de sí mismo es verdad para ti también:

“Estoy crucificado con Cristo, y ahora no vivo yo, sino que Cristo vive en mí. Todo lo que vivo en lo humano se hace vida mía por la fe en el Hijo de Dios, que me amó y se entregó por mí” (Gálatas 2:19-20).

Así que, illénate de esperanza! Piensa en cuando tomaste la decisión de pedirle a Jesús su perdón por tus pecados y cuando lo invitaste a tu vida. Sin importar si fue la primera vez o si te ofreciste una vez más a él, ese fue un momento sagrado. Piensa en ese momento muchas veces.

¡Acción!

¿Qué es lo que ha pasado desde que le pediste a Jesús que entrara en tu vida o desde que le volviste a ofrecer tu vida?

¿Qué te gustaría que sucediera en tu vida?

Escribe tus pensamientos y sentimientos en tu diario.

La historia de los hijos de Dios incluye las historias de muchas personas que, a través de la ayuda del Espíritu Santo se alejaron del pecado y se convirtieron en mensajeros de Dios para proclamar su Reino en la tierra. Por ejemplo, está el Rey David que cometió adulterio y homicidios. Sin embargo, él escribió

los Salmos, incluyendo el Salmo 51 sobre el arrepentimiento. Está Pedro, que negó a Jesús tres veces. Jesús lo nombró la “roca” y se convirtió en la cabeza de la iglesia de Jesús (ver Marcos 14:66-72 y Mateo 16:18). Y por supuesto, está Pablo, que persiguió a los seguidores de Jesús hasta que Jesús se le apareció en el camino a Damasco (ver Hechos 9:1-22). Pablo se convirtió en un gran apóstol, predicó incansablemente la buena nueva de Jesús en todo el mundo antiguo.

¡Acción!

Tómate un tiempo para leer en tu Biblia sobre estas personas. Sus historias te llenarán de esperanza al ver lo que el poder del Espíritu Santo puede hacer en una persona que le dice que sí a Dios.

Pero no te detengas ahí—la lista continúa hasta hoy en día. ¿Quiénes son algunas de las mujeres que tú conoces personalmente o que has oído que han experimentado una conversión personal a Jesús? ¿Cuáles son sus fortalezas y talentos? ¿Cómo usan los dones que Dios les dio para construir el reino de Dios?

Pide sugerencias a otras mujeres.

La Beata Madre Teresa de Calcuta, una monja que fundó casas para los pobres y para personas con SIDA en todo el mundo, dijo: “haz algo hermoso para Dios”. Ésta es una invitación para ti también.

Es posible para ti “hacer algo hermoso para Dios.” Puedes empezar hoy. ¿Qué crees que podrías hacer? ¿Podrías hablar con alguien que esté muy solo? ¿O podrías alentar, sonreír o prometer una oración por alguien que está teniendo un día difícil? No tiene que ser algo grande pero sí tiene que hacerse con mucho amor.

No dejes que nada—incluyendo tú aborto, o el no sentirte digna, o la falta de confianza—te impidan hacer algo hermoso para Dios. Ten cuidado de esos dardos enfurecidos de Satanás que no quiere que hagas nada bueno por otro hijo de Dios. Para combatir a Satanás, puedes gritar desde lo alto, “¡Yo soy la hija amada de mi Padre!”.

¡Acción!

Piensa en algunas de las cosas en las que tienes talento. ¿Cómo usas estos dones? ¿Cómo los podrías usar? Ahora piensa en grande. ¿Qué cosa hermosa

para Dios te gustaría hacer?

Comparte tus pensamientos con un amigo.

Lee 1 Corintios 12. ¿Qué regalos del Espíritu Santo te gustaría recibir? Di la siguiente oración: “Espíritu Santo, te pido el don de _____ (nómbrale).”

Escribe en tu diario tus pensamientos y cualquier decisión que hayas tomado.

¡Recuerda! Dios, que ha empezado a obrar un buen trabajo en ti, lo completará (ver Filipenses 1:6). Esto sucederá cuando comiences a cooperar más y más con el Espíritu Santo. De la misma forma que en otras áreas, esto es un proceso—así que toma en cuenta solo un día a la vez.

¿Cómo puedes comenzar a cooperar con el Espíritu Santo y vivir para Jesús? La respuesta es orar todos los días. Pasar tiempo con el Padre, con Jesús y con el Espíritu Santo te cambiará tu vida. En el Anexo 1, que se encuentra al final de este libro de oración, hay una guía que te ayudará a planear un tiempo de oración diario. Y cada mañana, aun antes de que te levantes de la cama, di: “buenos días Espíritu Santo, por favor quédate conmigo a lo largo de este día en todo lo que haga, piense y diga. Quiero complacer a Jesús y a mi Padre el día de hoy.”

Jesús es el mejor ejemplo de alguien que ama la oración. Jesús es de los que se salían temprano en la mañana para tener una conversación con su Padre (ver Mateo 14:23). Entonces, conociendo la voluntad de su Padre y habiendo renovado la fuerza en el Espíritu Santo, se le daba el poder para satisfacer las necesidades de todos aquellos que iban a él.

Es una gran bendición poder caminar y hablar con Dios durante nuestros días. Pero tristemente muchos no saben que esto puede ser una realidad para ellos y viven sus días sin esperanza. No saben que Dios los ama. No pueden romper algunos de sus patrones de pecado porque no saben que pueden recibir el poder de vivir una vida nueva por la muerte y resurrección de Jesús.

Y aquí es donde tú tienes un papel muy importante. Jesús quiere que les hables la verdad. Desea que experimenten el amor, la alegría y la paz que ahora fluye de ti.

Al caminar en el amor de Dios día con día pídele oportunidades para compartir con otros las verdades que has leído en este libro de oración. Y también comparte lo que tu Padre amoroso ha hecho por ti. A través de ti, ellos pueden experimentar el perdón, la sanación y la esperanza. ¿No sería eso maravilloso?

Ora especialmente para que el Espíritu Santo te lleve hacia las mujeres que han tenido abortos. ¡Tú podrías ser la respuesta a la oración de alguien!

Verdades para reflexionar

- Jesús vendrá de nuevo. Mientras lo esperamos, podemos proclamar el Reino de Dios en la tierra.
- Yo he sido llamada personalmente por mi Padre celestial a construir su Reino.
- Por el poder del Espíritu Santo, puedo vivir todos los días para Jesús. Es de vital importancia tener un momento de oración diario.
- Compartir con otras mujeres lo que Dios ha hecho en mi vida podría ayudarlas a encontrar el perdón, la sanación y la esperanza.

¡Seguimiento!

- Decide cuál es el mejor momento durante tu día para la oración—tal vez sea temprano en la mañana. Comparte tu decisión con otra persona.
- Memorízate:
Oí una voz que clamaba desde el trono: “Esta es la morada de Dios entre los hombres: fijará desde ahora su morada en medio de ellos y ellos serán su pueblo y él mismo será Dios-con-ellos. Enjugará toda lágrima de sus ojos y ya no existirá ni muerte, ni duelo, ni gemidos, ni penas porque todo lo anterior ha pasado” (Apocalipsis 21:3-4).
“Estoy crucificado con Cristo, y ahora no vivo yo, sino que Cristo vive en mí. Todo lo que vivo en lo humano se hace vida mía por la fe en el Hijo de Dios, que me amó y se entregó por mí” (Gálatas 2:19-20).
- Escribe en tu diario lo que el Espíritu Santo te ha enseñado hoy a través de esta reflexión. También escribe sobre cualquier resolución que hayas tomado para ayudarte a continuar en tu camino de fe.

¡Oración!

Jesús, gracias por toda la sanación que has hecho en mi vida, especialmente cuando he orado a través de las reflexiones de este libro. Por favor, lléname de tu Espíritu Santo cada vez más para que pueda ser un canal que lleve la verdad de tu amor a otras mujeres, incluyendo aquellas que han tenido abortos. Quita cualquier barrera que me lo impida. Dame valentía y atrevimiento pero también sensibilidad y compasión. Y Jesús, por favor ayúdame a no olvidar nunca que tú siempre estás conmigo y que nunca dejarás de amarme. Padre, me encanta ser tu hija. ¡Gracias por tu amor incondicional!

Anexo 1

Guía para la oración

Decide cuál es el mejor momento del día para hacer tu oración. De esa manera, tu oración se hará parte de tus actividades diarias. Trata de escoger un momento en el que no haya muchas distracciones o mucho ruido, como por ejemplo, muy temprano en la mañana. Experimenta y haz lo que mejor te funcione. Esta guía para la oración te puede ayudar a mantenerte concentrada cuando estés con el Señor:

- ❖ Comienza tu momento de oración diciendo, “Padre, Jesús y Espíritu Santo, gracias por estar aquí conmigo”.
- ❖ Ahora, tranquiliza tu mente. Concentra tu atención en Jesús—tal vez te puedas imaginar a ti misma caminando en la orilla del Mar de Galilea con él o sentada junto a él frente a un pozo de agua en el pueblo.
- ❖ Tómate un tiempo para hablar con Jesús de lo que está en tu mente y de cómo te sientes. Entrégale todas tus cargas.
- ❖ Pídele al Espíritu Santo que te ayude a examinar tu conciencia. Rápidamente arrepíentete de todos los pecados que te muestre y acepta el perdón lleno de amor de tu Padre (ver Salmos 51 y 130; Mateo 6:9-15).
- ❖ Ahora, es momento para recordar algunas de las verdades espirituales y de alabar y agradecer a Dios por ellas en tu corazón:
 - Yo soy la hija amada de mi Padre (ver 1 Juan 3:1).
 - Mi Padre me ama incondicionalmente (ver Jeremías 31:3).
 - Mi Padre quiere derrochar su amor en mi (ver Efesios 1:3).
 - Mi Padre envió a Jesús a morir por todos mis pecados (ver Juan 3:16).
 - Jesús me llama su amiga (ver Juan 15:15).
 - Jesús desea darme su paz (ver Juan 14:27).
 - Jesús me ve como su hermana (ver Marcos 3:33-35).
 - Jesús está siempre conmigo (ver Mateo 28:20).
 - Después de arrepentirme de mis pecados, soy más blanca que la nieve (ver Salmo 51:7).
 - Soy templo del Espíritu Santo (ver 1 Corintios 6:19-20).
 - Puedo ser tan fuerte en el Señor en su gran poder (ver Efesios 6:12-19).
 - Jesús vendrá de nuevo (ver Juan 14:1-3).

- Agrega tu propia verdad: _____
- ❖ Ahora, lee tu Biblia por cinco minutos. Si tienes la revista *La Palabra entre Nosotros*, lee los pasajes de las Escrituras y la meditación del día. Habla con Dios. Escúchalo.
- ❖ Tómate unos minutos para pedirle a Dios que bendiga a tu familia, amigos y todas las intenciones de tu lista de oración intercesora.
- ❖ Termina tu tiempo de oración escribiendo en tu diario. Asegúrate de incluir:
 - por lo que hasorado,
 - lo que Dios te ha dicho o te ha mostrado y
 - lo que quieres traer contigo durante el día, de tal manera que tu oración produzca fruto.

Anexo 2

Sugerencias para memorizar pasajes bíblicos

Memorizarse versículos de la Biblia te dará un buen suministro de las verdades de las Escrituras que podrás usar durante tu día, en el momento en que las necesites.

Algunas sugerencias para que memorices con mayor facilidad son:

- ❖ Lee el pasaje de las Escrituras al menos cuatro o cinco veces. Trata de imaginártelo a medida que vayas leyendo.
- ❖ Divide el versículo en partes—tal vez en enunciados o incluso en frases. Te será más fácil memorizar pocas palabras a la vez en lugar de todo el pasaje completo.
- ❖ Lee el primer enunciado. Cierra tus ojos y trata de decirlo otra vez en tu mente. Abre tus ojos y observa qué tan bien lo hiciste. Repite este proceso hasta que puedas recitar el primer enunciado en voz alta sin ningún error. No continúes hasta que no estés segura de que te lo has aprendido.
- ❖ Haz lo mismo con el segundo enunciado, solamente concéntrate en ese enunciado. Una vez que lo puedes decir en voz alta, trata de recitar el primer y el segundo enunciado juntos.
- ❖ Repite el procedimiento hasta que te hayas memorizado todo el pasaje bíblico.
- ❖ Si puedes memorizarte las Escrituras con un amigo, ¡será mucho más fácil!

Anexo 3

Sugerencias para llevar un diario de oración

Mantener un diario de oración es una muy buena manera de hablar con Dios, de mantener un registro de lo que te está diciendo y de anotar los versículos de las Escrituras que quieres recordar. Escribir tus pensamientos te puede ayudar a organizarlos y te permite leerlos varias veces—ya sea para iniciar tu oración o para ver qué tanto has avanzado. Aquí están algunas sugerencias para comenzar un diario:

- ❖ Consigue un cuaderno para usarlo como diario.
- ❖ Mantén en un lugar especial tu diario y este libro de oración o tu Biblia, y una pluma o lápiz.
- ❖ Escribe la fecha cada vez que vayas a escribir algo.
- ❖ Escribe tus pensamientos y sentimientos.
- ❖ Tómate un momento para escuchar a Dios. Él desea hablar contigo.
- ❖ Escribe lo que creas que Dios te esté diciendo.
- ❖ Escribe los versículos de las Escrituras que te estén diciendo algo en tu oración.
- ❖ Escribe tus peticiones.
- ❖ Comienza una “hoja de alabanza” por las oraciones que han sido escuchadas.
¡Regocíjate en el amor de Dios!
- ❖ De vez en cuando, regresa y vuelve a leer lo que has escrito.

Recursos

Esperanza Después del Aborto www.hopeafterabortion.org Es una red de sacerdotes y laicos capacitados para proveer orientación psicológica y espiritual.

The National Office of Post-Abortion Reconciliation and Healing. E-mail noparh@juni.com 1-800-5WE CARE. NOPARH patrocina un servicio nacional de referencias para los que buscan ayuda después de haber tenido un aborto.

Lumina / Hope and Healing After Abortion www.postabortionhelp.org e-mail: lumina@abortionhelp.org 1-877-586-4621. *A ray of light in abortion's darkness!* Es una red de mujeres y hombres que han atravesado por el dolor del aborto y que están dispuestos a acompañarte a través de la oscuridad hacia la alegría de una vida renovada. Vivir con el dolor de un aborto puede ser abrumador. Sentimientos de ansiedad,

pánico, dolor, culpa y vergüenza a menudo parecen insuperables, pero existe una salida de ese dolor. ¡No tienes por qué sufrir sola! Incontables mujeres y hombres han alcanzado la sanación a través de los servicios de *Lumina*, que incluye programas en grupo, referencias a terapeutas profesionales, ministerios post-aborto y miembros de la iglesia capacitados en el impacto post-aborto.

Rachel's Vineyard Ministries: www.rachelsvineyard.org 1-877-HOPE-4-ME Ofrece un fin de semana de orientación psicológica y espiritual para la sanación del aborto.

Abortion Changes You: www.abortionchangesyou.com Es un refugio en línea para aquellos que desean comenzar el proceso de sanación.

La Palabra entre Nosotros www.wau.org 1-800-775-9673. Es un devocionario diario católico que contiene meditaciones de las lecturas de las misas diarias y dominicales.

Partners de La Palabra entre Nosotros

Este libro de oración originalmente se escribió para mujeres en la cárcel y se distribuía a través de *The Word Among Us Partners*, un ministerio evangelista. *Partners*, que comenzó en 1989, envía copias gratuitas de *The Word Among Us* (devocionario diario tanto en inglés como en español) a los prisioneros de todo Estados Unidos y Canadá. Esto es posible gracias a la generosidad de los lectores de la revista. En 2005, *Partners* se expandió para incluir a un ministerio para hombres y mujeres católicos. En 2010 *Partners* comenzó a enviar la revista *The Word Among Us* a los programas de *Project Rachel* y a los *Crisis Pregnancy Centers*.



Por favor, visítenos en www.waupartners.org