

DESPUÉS DEL ABORTO

Un libro de oración para hombres



Los efectos ocultos del aborto en los hombres

Dios ofrece perdón, sanación y esperanza

Acerca de este libro de oración

©2016 The Word Among Us Press

Todos los derechos reservados.

The Word Among Us Partners

7115 Guilford Drive, Suite 100

Frederick, Maryland 21704

www.waupartners.org

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son de la Biblia
Dios Habla Hoy con Deuterocanónicos, Sociedades Bíblicas Unidas, 2005

Revisión teológica: Rev. Joseph F. Wimmer, OSA

Traducción al español: María Vargas

Diseño de la portada: David Crosson

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
y 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.

Dios anhela que todos los hombres que han estado involucrados en la decisión de abortar a un hijo reciban su perdón, sanación y esperanza. Si tienes necesidad de recibir esta sanación, te animo a que leas este libro en oración: Después del aborto: un libro de oración para hombres, y que recibas todas las bendiciones que el Señor tiene para ti.

Originalmente escribí el libro Después del aborto: Dios ofrece perdón, sanación y esperanza para mujeres en prisión, después de conocer el caso de dos mujeres que estaban sufriendo los efectos de los abortos que se practicaron. Más adelante el libro fue adaptado para que fuera apropiado para cualquier mujer que estuviera luchando con los efectos del aborto.

Recientemente me solicitaron que adaptara el libro para que pudiera ser utilizado por hombres, e inmediatamente respondí que lo haría con gusto. Sin embargo Después del aborto: un libro de oración para hombres no habría sido posible sin la edición experta de Fonda Luetsman, la Coordinadora del Proyecto Raquel para la Diócesis de Venecia en Florida. También recibí comentarios esclarecedores y contenido nuevo por parte de Greg Hasek, un terapeuta matrimonial y familiar certificado. Greg, quien ha ayudado a muchos hombres que han lidiado con el aborto, comparte sus pensamientos contigo en la página siguiente.

Y ahora este libro está en tus manos. En las páginas siguientes, encontrarás siete reflexiones basadas en la Escritura 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 te apresures en terminar la reflexión en una sola sesión. Quédate con el versículo o con la acción sugerida hasta que te sientas listo 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.

En mi oración pido que todo aquel que lea este libro sea colmado de bendiciones.

Angela M. Burrin

The Word Among Us Partners

Los efectos ocultos del aborto en los hombres

Si eres un hombre que se ha visto involucrado en la decisión de abortar a un hijo, este libro es para ti. ¿Por qué? Porque existen efectos ocultos del aborto en los hombres.

He sido consejero por más de veinte años, y sé que la decisión de abortar es una de las cosas más vergonzosas con las que un hombre ha venido a buscar ayuda a mi oficina de consejería. Cuando un hombre descubre que su pareja está embarazada, a menudo es un fuerte impacto y puede ser traumático.

¿Cuál fue tu experiencia? Es posible que hayas forzado a tu pareja, que la hayas abandonado, que tu reacción fuera demasiado pasiva, o que hayas descubierto que ella se sometió a un aborto sin decirte nada con anterioridad. Lo que sea que haya sucedido, puedes sanar la vergüenza que has cargado por años a través de un mejor entendimiento de la gracia y de cómo te ve Dios.

Lo que nuestra cultura tiende a ignorar es que los hombres también sufren mucho a causa del aborto. Sin embargo, a menudo, los hombres reprimen su dolor. Y a pesar de que ellos pueden esconder el dolor, este generalmente se manifiesta a través de síntomas extremos. Algunos de los síntomas que pueden desarrollar los hombres por causa del aborto incluyen la depresión, ansiedad, desorden de estrés post traumático, adicciones de todo tipo, problemas de ira, violencia doméstica, ideas suicidas, dificultades afectivas y problemas de intimidad.

Como terapeuta, entiendo el dolor que guardas. Quiero validar el dolor que puedes estar experimentando: es real. Posiblemente no les has dicho a muchas personas, o no le has dicho a nadie que te has visto involucrado en la decisión de practicar un aborto. Es posible que nunca hayas considerado que el dolor sin sanar, provocado por la pérdida de un hijo y por no ser el padre de ese hijo, te ha afectado.

Rezo para que, mientras lees este libro, experimentes más la gracia y la misericordia de Dios. Él te está esperando con los brazos abiertos para aceptarte tal como eres. Al aceptar su perdón, podrías perdonarte a ti mismo. Es posible que algún día puedas validar el dolor oculto de otro hombre, así como yo he validado el tuyo.

Este libro no está diseñado para reemplazar la orientación psicológica individual, de pareja o grupal; sino para ofrecerte consuelo y apoyo a ti y a todos los hombres que están sufriendo en soledad los efectos del aborto. Dios te ama y sabe muy bien por lo que has pasado en tu vida y cómo eso ha influido en la decisión que has tomado respecto al aborto. Él también conoce tu corazón de padre que ha sufrido una pérdida, pues sufrió la pérdida de su Hijo en la cruz. Poder ver a Dios como un Padre amoroso tendrá un impacto en tu capacidad de sanar el dolor de no haber podido ser padre.

Que Dios te bendiga.

Greg Hasek, Consejería Cristiana Southwest Florida

El dolor del aborto en un hombre es real

Por Reg Platt

Soy víctima de un aborto.

La mayoría de las personas piensan que los hombres no se ven afectados por el aborto, pero yo perdí a mi único hijo por su causa. Yo no tenía derecho legal para decir nada al respecto, así que me mantuve en silencio.

Pasé los siguientes años sufriendo en negación, reprimiendo el dolor y la pena, y preguntándome por qué mi vida era un desastre. Me sentía culpable, pero no sabía por qué. Empecé a alejarme de mi familia y mis amigos. El verano siguiente al aborto, inclusive intenté suicidarme.

Intenté auto-medicarme con drogas y abusé del alcohol. Sosvine encuentros sexuales fugaces e insignificantes. Tuve dos matrimonios fallidos, incontables relaciones y atravesé todas las dificultades que un hombre estadounidense moderno es propenso a sufrir. No fue hasta que pasaron quince años que pude admitir que me hice a un lado y no hice absolutamente nada para salvar a mi hijo. Estaba avergonzado ante mi impotencia por el aborto de mi hijo.

Y me guardé todo esto. Nadie quería escuchar nada al respecto. El aborto era un asunto que le incumbía solo a la mujer, y como hombre, se me dijo que no importaba cómo me sintiera yo al respecto.

Pero esto no es cierto. El dolor de un aborto en un hombre es real, no es menos ni más que el de una mujer, simplemente es diferente. Empecé a trabajar en causas pro-vida. Mi esposa, quien se casó también con el problema, asistió conmigo a *Rachel's Vineyard* (La viña de Raquel), y esto me ayudó a superar mucho de mi sufrimiento. Cuando descubrí el Proyecto José, yo creía que ya había superado el dolor, pero los hombres del proyecto que estaban para apoyar a otros hombres me ayudaron a ver que el daño a mi masculinidad aún estaba presente, y con la ayuda de ellos y la de Dios, pude entregar esa carga.

Actualmente trabajo ayudando a hombres que se encuentran en la misma situación. Las siguientes meditaciones y los ejercicios que las acompañan en este libro son muy útiles. Hacen un trabajo espiritual y mental para facilitar al hombre involucrado en un aborto a liberarse de la culpa y de la impotencia. Y a tener consciencia de la misericordia amorosa de Dios. Es necesario confesar nuestro pecado y aceptar la misericordia de Dios porque somos culpables, y si permitimos

que la misericordia del Señor y su gracia llenen nuestra vida, ellas nos transforman de un pecador del pasado a un hombre del presente que ha aprendido, ha aceptado, se ha arrepentido y se ha vuelto a Dios.

Por esta razón hay más alegría en el cielo por un pecador que se convierte que por uno que siempre ha sido justo. Ese pecador se convierte en el “nuevo hombre” del que todos debemos revestimos (Colosenses 3, 10). El hombre viejo el que forzó, sugirió, pagó o condujo el auto a la clínica para que se el aborto se llevara a cabo, el hombre que peleó por su hijo y perdió o el que consintió y se hizo a un lado: ese hombre ahora está muerto. En Cristo, todas las cosas son transformadas, y nos convertimos en una persona nueva que nunca más hará esa elección (2 Corintios 5, 17).

Estos ejercicios y meditaciones sirven como guías, y están diseñados para guiar a aquellos que continúan en la mira de la auto-recriminación hacia las aguas que purifican del arrepentimiento y el renacimiento. Deseo que podamos dejar nuevas cargas a los pies de Jesús y caminar juntos como hermanos.

Que Dios bendiga tu recuperación.

Primera reflexión

El corazón del Padre

Yo soy el hijo amado de mi Padre celestial

“Yo te he amado con amor eterno” (Jeremías 31, 3).

Dios, ¿cómo puedes amarme? He sido parte de la decisión de practicar un aborto. Falle en proteger a mi pareja y a mi hijo.

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

Pero Señor, fui parte de la decisión de matar a mi hijo.

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

Dios, yo no merezco tu amor.

Si has tenido una conversación como esta con Dios, no estás solo. Muchos hombres que están sufriendo emocional, psicológica o espiritualmente las consecuencias de un aborto tienen tales pensamientos. Pero a partir de hoy, tu Padre celestial quiere que conozcas y experimentes por primera vez o a un nivel más profundo que sí, que Él te ama, y sí, eres su hijo, su hijo amado. Ese es el deseo de su corazón. Dios te dice:

Yo sé los planes que tengo para ustedes, planes para su bienestar y no para su mal, a fin de darles un futuro lleno de esperanza. Yo, el Señor, lo afirmo. Entonces, ustedes me invocarán, y vendrán a mí en oración y yo los escucharé. Me buscarán y me encontrarán, porque me buscarán de todo corazón. Sí, yo dejaré que ustedes me encuentren, y haré que cambie su suerte: haré que vuelvan a este lugar de donde los des- terré. Yo, el Señor, lo afirmo. (Ver Jeremías 29, 11-14)

Tu Padre conoce todo sobre ti: tu pasado, presente y 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, 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 maravilloso mundo que creó para ellos. La Biblia nos dice que todo lo que Dios creó era 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 o probar.

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 ti. Tú no eres un error, aún si el embarazo de tu madre no fue deseado o si ella trató de abortarte.

La Biblia está llena de verdades acerca del amor de Dios. Aquí puedes encontrar cinco de ellas para que las reflexiones el día de hoy.

- Dios te escogió a ti aún antes de crear el mundo (ver Efesios 1, 4-6).
- Dios ya te conocía antes de que fueras concebido (ver Jeremías 1, 5).
- Dios ya sabía la fecha de tu nacimiento y en dónde vivirías (ver Hechos de los Apóstoles 17, 26).
- Dios sabe todo lo que piensas, haces y dices (ver Salmo 139, 1-4).

¡Acción!

Lee estas verdades bíblicas una vez más. ¿Qué piensas sobre ellas?

¿En cuáles pasajes identificas más el amor que Dios tiene por ti? ¿Cómo te hacen sentir? ¿Cuál pasaje de la Escritura te hace sentir especialmente amado y eres muy especial para Dios?

¿Te has preguntado alguna vez: “por qué Dios me creó”? Pues bien, la razón es que Dios quiso que tú fueras uno de sus hijos amados para que experimentaras su amor, y para que lo amaras a Él también. Él quiso que cada hombre y mujer de la tierra fuera bautizado para formar parte de su familia. ¡Sabías que Dios desea que lo llares “Abba”, que significa “papito”? (Ver Gálatas 4, 6)

¡Acción!

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

Otra verdad bíblica acerca de Dios es que Él siempre es el mismo. Dios nunca cambia. Él estuvo, está y siempre estará lleno de amor. La decisión de que tu hijo fuera abortado que hayas tomado en el pasado, por la razón que haya sido, no puede cambiar el amor de Dios por ti. Lo que sea que estés experimentando: culpa, enojo, dolor, arrepentimiento, vergüenza, auto-condenación, soledad, depresión o incluso indiferencia por la decisión tomada sobre el aborto no puede cambiar el plan de Dios. Cuando te bautizaron, te convertiste en su hijo amado, 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 el hijo amado de mi Padre y él se deleita en mí.”

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

Así que trata de encontrar un momento cada día para rezar y para leer algunos pasajes bíblicos. Es, especialmente, durante tu oración cuando 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 celestial te está esperando!*

*Ver la guía para la oración en la p. 45.

¡Verdades para reflexionar!

- Dios me creó para que yo lo conozca, para que experimente su amor y para que lo ame.
- Todo lo que Dios creó es bueno.
- Yo soy el hijo amado de mi Padre. Ese siempre ha sido el deseo de

- su corazón para mí.
- Mi Padre me invita a estar a solas con Él todos los días, para hablarle y para escucharlo.

¡Seguimiento!

- Habla con tu Padre celestial sobre lo que hay en tu corazón. Él es una persona confiable con la que puedes conversar. Siempre te va a escuchar. Le puedes decir lo que esté en tu mente. Pídele que te reconforte y te repita que tú eres su hijo amado.
- Memoriza: * “Yo sé los planes que tengo para ustedes, planes para su bienestar y no para su mal, a fin de darles un futuro lleno de esperanza.” (Ver Jeremías 29, 11-14).
- En tu diario, escríbele una carta a tu Padre celestial. Luego escucha y escribe la respuesta de tu Padre. * *

¡Oración!

Padre celestial, gracias por crearme a tu imagen y semejanza. Estoy agradecido porque me llamas “hijo amado”. Ayúdame a entender esta verdad, no solo en mi mente, sino también en mi corazón (donde se guarda el dolor del pasado), 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 las sugerencias para memorizar pasajes bíblicos en la p. 46.

**Ver las sugerencias para llevar un diario de oración en la p. 47.

Segunda reflexión

El amor incondicional del Padre

Mi Padre celestial me ama: sin condiciones

Tu Padre celestial siempre te ha amado y nunca dejará de amarte. A diferencia de muchas de nuestras 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 mal incluyendo participar en la decisión de un aborto puede hacer que te ame menos. Su amor por ti es incondicional. ¿Crees esta verdad? Jesús entendió cómo es el amor del corazón 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 cerdos, 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 a 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 con 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 en honor de su hijo. (Ver Lucas 15, 11-32)

En la parábola del hijo pródigo, el padre, que representa a nuestro Padre celestial, acepta darle a su hijo su parte de la herencia, lo que le permite al hijo salir de la casa. Él 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 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 compasión por él. El padre decidió que nunca perdería la esperanza de volver a ver a su hijo otra vez. Y todos los días, vigilaba y esperaba con impaciencia, deseando que su hijo regresara.

Nunca has dejado de ser el hijo amado 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 aflijó cuando escogiste el aborto, él te amó de todas maneras.

iAcción!

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

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

Escribe en tu diario acerca de lo que sientas que puede estar impidiendo que experimentes esta verdad. Después escribe lo que escuches de tu Padre celestial.

Desde luego las decisiones importantes nunca son fáciles. Algunas veces, cuando tenemos que tomar una gran decisión puede haber un estira y encogido 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 el resultado de mis acciones, pues no hago lo que quiero, y en cambio aquello que odio es precisamente lo que hago.” (Romanos 7, 15).

Probablemente, el hijo pródigo también luchó con la decisión de pedir su herencia antes de tiempo para salir 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 iban 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 la casa de su padre.

En tu propia vida, ¿has experimentado alguna lucha con las decisiones que has tomado? ¿Cómo te sentiste el día que supiste del embarazo imprevisto de tu pareja? ¿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 si tu pareja debía tener el bebé o abortarlo, ¿te pareció difícil tomar esa decisión? En tales situaciones, muchas veces nuestro pensamiento no es claro debido a la angustia y el miedo. Esos sentimientos nos pueden llevar a tomar decisiones impulsivas o provocadas por el pánico que no están fundamentadas en lo que está bien. Esto es especialmente cierto si has vivido un trauma.

Tal vez te hayas sentido desgarrado el día del aborto. Una parte de ti buscaba un remedio para la crisis que tú y tu pareja estaban atravesando. Pero ese remedio solo duró un tiempo corto pues luego empezaste a comprender la realidad de lo que había sucedido. Es posible que hayas cuidado de tu pareja en su recuperación durante los días siguientes al aborto pero rápidamente tu mente se llenó de pensamientos y emociones respecto a cómo el aborto te afectó a ti. Pero, ¡recuerda!, no estabas solo. Tu Padre estaba ahí contigo. Sus ojos estaban sobre ti. Él nunca se alejó de tu lado mientras vivías todo esto.

iAcción!

Escribe en tu diario todos los pensamientos y temores que puedes haber tenido cuando tu pareja se acercó a ti y te dijo que estaba embarazada. ¿Qué le dijiste? Si sientes que tu Padre te está hablando al corazón, asegúrate de escribir lo que Él te dice. De esa manera, puedes buscar lo que escribiste y leerlo de nuevo.

El hijo pródigo perdió su herencia debido a sus propias decisiones personales. Sin embargo, siempre siguió siendo hijo de su padre. Tú también, puedes haber perdido a tu familia, amigos, tu reputación u objetos materiales debido a tus decisiones; pero nunca has dejado de ser el hijo amado de tu Padre celestial.

Desde luego, no todas las decisiones que tomó el hijo pródigo estuvieron equivocadas. Al final, decidió regresar con su padre, aun cuando eso podía significar que viviría como sirviente en su propia casa. Su padre, que lo perdonó completamente por lo que hizo, se llenó de felicidad al verlo. Y aunque era una persona mayor, el padre corrió hacia su hijo tan pronto como lo vio a lo lejos. ¡Debió haber sido un encuentro muy emotivo!

En la última escena de la parábola, el padre da una gran fiesta por su hijo menor. Sin embargo, el hijo mayor lucha mucho para aceptar el amor incondicional del padre por su hermano. Cuando se quejó, su padre le contestó con estas hermosas palabras: “Hijo mío, tu siempre estás conmigo, y todo lo que tengo es tuyo. Pero había que celebrar esto con un banquete y alegrarnos, porque tu hermano, que estaba muerto, ha vuelto a vivir; se había perdido y lo hemos encontrado.” (Lucas 15, 31-32).

¿Dónde estás tú en tu relación con tu Padre celestial? ¿Estarías todavía lejos, comenzando a dar la vuelta o estás ya reunido con tu Padre? ¿Te está él 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 Dios más desea es que regreses a Él.

¡Verdades para reflexionar!

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

¡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.
- Para memorizar: “No entiendo el resultado de mis acciones, pues no hago lo que quiero, y en cambio aquello que odio es precisamente lo que hago.” (Romanos 7, 15).
- “Hijo mío, tu siempre estás conmigo, y todo lo que tengo es tuyo. Pero había que celebrar esto con un banquete y alegrarnos, porque tu hermano, que estaba muerto, ha vuelto a vivir; se había perdido y lo hemos encontrado.” (Lucas 15, 31-32).

- Escribe en tu diario los pensamientos y sentimientos que tienes 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, al igual que el hijo pródigo, yo he tomado muchas malas decisiones, especialmente la de abortar a mi hijo, y a menudo 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 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 perfecto. “Aquel que es la Palabra se hizo hombre y vivió entre nosotros. Y hemos visto su gloria, la gloria que recibió del Padre, por ser su Hijo, abundante en amor y verdad.” (Juan 1, 14).

Jesús fue concebido por el poder del Espíritu Santo en el vientre de una joven judía llamada María, que estaba comprometida con José, un carpintero. Cerca de la fecha del parto, María fue con José al conteo del censo. Fue un viaje muy difícil para María pues tuvo que hacerlo montada en un burro en una distancia de alrededor de doscientas millas. Belén estaba lleno de gente y no había lugar donde hospedarse. José buscaba ansioso un lugar seguro para María. Afortunadamente, les ofrecieron un establo y en aquel humilde lugar nació Jesús, el Hijo de Dios.

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 las alturas! ¡Paz en la tierra entre los hombres que gozan de su favor!” (Lucas 2, 14). Y poco tiempo después, guiados por una estrella en el cielo, llegaron los tres sabios de Oriente 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 de Belén. Ubícate en la escena. ¿Qué es lo que ves y qué es lo que escuchas? ¿Qué es lo que tú estás haciendo o diciendo? ¡Disfruta el momento! Si estás experimentando confusión en tu vida especialmente por la decisión tomada respecto al aborto observa a Jesús acostado en el

pesebre. Él es el “Príncipe de la Paz” (Isaías 9, 5). Pídele a Jesús que te dé su paz. “Les dejo la paz. Les doy mi paz” (Juan 14, 27).

Jesús tenía treinta años cuando comenzó su ministerio. Y en el evangelio de Marcos, podemos leer las primeras palabras que se escribieron de Jesús: “Ya se cumplió el plazo señalado, y el reino de Dios está cerca. Vuélvanse a Dios y acepten con fe sus buenas noticias.” (Marcos 1, 14-15). ¡Qué mensaje más poderoso! Pero el mensaje no venía exclusivamente de Jesús. Él dijo: “Les aseguro que el Hijo de Dios no puede hacer nada por su propia cuenta; solamente hace lo que ve hacer al Padre, también lo hace 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 por los pueblos. De tal manera, que donde Jesús enseñaba, ya fuera 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. Jesús no discriminaba; él recibía a todos por igual. Y por esta razón, los líderes religiosos a menudo lo criticaban, especialmente cuando comía con los cobradores de impuestos y los pecadores (ver Mateo 9, 9-13).

Los discípulos de Jesús también se sorprendían por algunas de las cosas que él hacía: él no solamente enseñaba a la gente sino que también los alimentaba milagrosamente (ver Marcos 6, 33-44); invitaba a los padres a que le 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 con quien conversó junto al 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. Día tras día, durante tres años, Jesús hizo milagros: sanó enfermos, expulsó demonios, limpió a los leprosos y resucitó 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. Imagínate los. ¡Disfruta mientras aprendes más de Jesús! Escribe en tu diario tus pensamientos y sentimientos. Si un versículo

en particular te llamó la atención, escribelo y piensa por qué fue importante para ti.

Un día, un cobrador de impuestos llamado Zaqueo escuchó que Jesús vendría al pueblo donde vivía. Él quería ver a Jesús, y como era muy bajo de estatura, se subió a un árbol de sicómoro. Para su sorpresa, cuando Jesús pasó cerca del árbol, miró hacia arriba y le dijo: “Zaqueo, baja en seguida, porque hoy tengo que quedarme en tu casa.” (Lucas 19, 5). Así que Zaqueo bajó del árbol y con gusto recibió a Jesús. Al ver que Jesús fue a la casa de Zaqueo para cenar, la gente se puso a criticar, diciendo que “había ido a quedarse en la casa de un pecador” (Lucas 19, 7). Pero Jesús les contestó: “el Hijo del hombre ha venido a buscar y salvar lo que se había perdido.” (Lucas 19, 10).

iAcción!

Pídele al Espíritu Santo que te ayude a recrear esta escena en tu mente. Sitúate ahí. ¿Qué sientes y piensas mientras miras a Jesús? ¿Por qué has ido a buscarlo? ¿Qué sientes cuando él te llama por tu nombre? ¿Qué te está diciendo? Quédate en esa 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 Zaqueo. Y está lleno de amor y de compasión por ti también. Si sientes que no mereces acercarte a Jesús debido a la decisión que tomaste de que tu hijo fuera abortado o si tienes miedo de que te rechace, recuerda lo que él le dijo a Zaqueo. Jesús te ama. Tu dignidad y tu valor no se basan en lo que haces sino en el hecho de que eres su hermano y el hijo amado de su Padre.

Tal vez puedas llegar a pensar que Jesús no quiere una relación personal contigo porque te viste involucrado en una decisión de abortar, 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 las Escrituras te realzaran su amor por ti: “Mira, yo estoy llamando a la puerta; si alguien oye mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaremos juntos.” (Apocalipsis 3, 20). Hay una pintura muy famosa de Jesús de pie afuera de la puerta.

Pero Jesús no puede abrir la puerta porque no hay manija de ese lado. ¡Tú tienes que abrirla!

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

iVerdades 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 sobre mi decisión de que mi hijo fuera abortado y me ama de todas maneras.
- Jesús quiere tener una relación personal conmigo.

iSeguimiento!

- Responde a la invitación de Jesús a tener una relación personal con él. Con tus propias palabras, invítalo a entrar en tu corazón. O si prefieres, reza así:
“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 agrada.”

Si ya tienes una relación con Jesús, tómate algunos minutos para renovar tu compromiso con él.

- Para memorizar: “Mira, yo estoy llamando a la puerta; si alguien oye mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaremos juntos.” (Apocalipsis 3, 20).
- Escríbele una carta a Jesús en tu diario. Anota lo que hay en tu corazón, incluyendo todos los pensamientos que tengas sobre tu

decisión respecto al aborto. Tómate 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 apostolado, revelaste el corazón del Padre a través de tus palabras y de tus acciones. Acogiste y amaste a todos, aún a aquellos que otros rechazaban. Esto me llena de esperanza. Jesús, gracias por aceptarme y amarme. Estoy muy agradecido 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? La razón es que todos hemos pecado y no estamos a la altura de la gloria de Dios (ver Romanos 3, 11-10). Cuando Jesús murió en la cruz, él cargó sobre 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: “Pues Dios amó tanto al mundo, que dio a su Hijo único, para que todo aquel que cree en él no muera, 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 su ropa, lo vistieron con una capa roja y le pusieron en la cabeza una corona tejida de espinas y una vara en la mano derecha. Luego se arrodillaron delante de él y burlándose le decían: ‘¡Viva el Rey de los judíos!’ También lo escupían, y con la misma vara le golpeaban la cabeza.” (Mateo 27, 28-30)

- “Jesús salió llevando su cruz, para ir al llamado ‘Lugar de la Calavera’ (...). Allí lo crucificaron, y con él a otros dos, uno a cada lado, quedando Jesús en el medio.” (Juan 19, 17-18).

- “Jesús gritó con fuerza: ‘Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?’ (...). Jesús dio otra vez un fuerte grito, y murió.” (Mateo 27, 46-50).

¡Acción!

Lee acerca del sufrimiento y la muerte de Jesús en alguno 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? ¿Qué estás pensando?

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, 24) ¿Cómo te hace sentir esto?

Escribe en tu diario algunos de tus pensamientos y sentimientos.

La muerte de Jesús no es algo que simplemente sucedió hace dos mil años.

Tiene significado e importancia en tu vida hoy. Jesús murió para que todos tus pecados incluyendo tu decisión respecto al aborto pudieran ser perdonados. Sin embargo, para recibir el perdón, primero tenemos que arrepentimos 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 se preguntan, tal vez tú también te lo has preguntado, si abortar un bebé está mal. La respuesta es que 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 estado involucrado en un aborto de alguna manera, necesitas reconocer que estuvo mal y pedirle a Dios que te perdone.

Puede ser difícil aceptar estas palabras. Pero recuerda: ya que Jesús murió por todos nuestros pecados, murió 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: “Purifícame con hisopo, y quedaré limpio; lávame, y quedaré más blanco que la nieve.” (Salmo 51, 9). “Nuestros pecados ha alejado de nosotros, como ha alejado del oriente el occidente.” (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 que reconozcas que Satanás “es mentiroso, y el padre de la mentira” (Juan 8, 44). Sus mentiras pueden hacer que un hombre se sienta culpable, aun después de haberse arrepentido. Algunas veces estas mentiras pueden ser tan persuasivas que un hombre es capaz de cerrarse emocionalmente,

incluso con las personas más cercanas a él. Si tú ves que eso es lo que te está pasando a ti, di esta oración: “Jesús, en tu nombre, rechazo las mentiras de Satanás. Por favor, cúbreme con tu preciosa sangre”.

Si no te has arrepentido de tu participación en la decisión de cometer un aborto, hazlo ahora. Pedir perdón es la puerta de entrada para recibir la paz y la sanación plenas. 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. Reza de esta manera: “Jesús, te pido que me perdones por haber participado de la decisión de cometer un aborto. Reconozco que estuve mal”. Si has participado en más de un aborto, pide perdón específicamente por cada uno.

Continúa rezando, “Jesús, gracias porque moriste en la cruz por mi pecado del 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 mismo por la decisión tomada respecto al aborto y por no proteger a tu pareja y a tu hijo”. Pídele ahora la valentía y la ayuda para poder hacerlo.

Ahora, profundiza un poco más:

Pregúntate a ti mismo si hubo alguien más involucrado de alguna manera en este aborto y a quien tú necesitas perdonar: ¿a la madre del bebé, a tus padres, al médico o a un amigo? Pídele al Espíritu Santo que te traiga los nombres a la mente. Es posible que necesites perdonar a aquellos que te provocaron un trauma anterior en tu vida y que luego influyó en el proceso de la toma de decisiones respecto al aborto.

Perdonar no es un sentimiento; es una decisión. Así que no esperes sentir nada. A menudo, es solo a través de la oración y de la ayuda de Dios, a medida que pasa el tiempo, que verdaderamente podemos dejar ir el enojo y el resentimiento que sentimos 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: “Les digo que así también hay más alegría en el cielo por un pecador que se convierte que por noventa y nueve justos que no necesitan 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: incluyendo mi decisión de que mi hijo fuera abortado.
- Mi Padre es misericordioso. Cuando le pido que me perdone, Él me perdona. Ninguno de los pecados que he cometido es tan grande como para que Dios no lo pueda perdonar.
- Mi Padre me pide que me perdone a mí mismo por mi participación en la decisión de abortar a mi hijo.
- El perdón es una decisión, no un sentimiento. Es importante perdonar a todos aquellos que nos han lastimado u ofendido.

¡Seguimiento!

- La mayoría de los hombres nunca le han dicho a nadie que se vieron involucrados en un aborto o en varios abortos, es su secreto más oscuro. A menudo, sufren en silencio. Debido a condicionamientos que se le han impuesto al sexo masculino o culturales, generalmente se “tragan” su situación y aparentan que en realidad no los ha afectado. Desafortunadamente, más adelante el dolor reprimido aflora en la forma de síntomas extremos tales como las adicciones. Muchos de estos hombres cargan una vergüenza profunda sobre la que no hablan con nadie, a menudo ni siquiera con sus esposas. Si ese es tu caso, pídele al Espíritu Santo que te dé la fuerza para abrirte y poder conversar con alguien en quien confíes.

- Si eres católico, haz una cita para confesarte. Habla con el sacerdote acerca de la decisión que tomaste respecto al aborto, y recibe la gracia sanadora del Sacramento de la Reconciliación.

- Puedes contactar a alguno de los grupos de apoyo que se mencionan en las páginas 47-48.

- Para memorizar: “Pues Dios amó tanto al mundo, que dio a su Hijo único, para que todo aquel que cree en él no muera, sino que tenga vida eterna.” (Juan 3, 16).

- Escribe una oración de agradecimiento a Jesús por su muerte en la cruz por todos tus pecados. Tómate un tiempo para escuchar a Jesús. Escribe lo que escuches que él te dice.

¡Oración!

Jesús, siento mucho haber participado de la decisión de abortar a mi hijo. 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 separado de mi Padre. ¡Ahora deseo vivir mi vida con Dios aquí en la Tierra y por toda la eternidad en el Cielo! Jesús, te proclamamos 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, María Magdalena fue al sepulcro muy temprano, cuando todavía estaba oscuro; y vio quitada la piedra que tapaba la entrada.” (Juan 20, 1).

¡Aleluya! ¡Jesús vive! La muerte no pudo mantenerlo atado. ¡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 él la llamó por su nombre.

Sitíate 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 simplemente 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 de 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 el hijo amado 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 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 decisión sobre el 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 y la vida. El que cree en mí, aunque muera, vivirá y todo el que está vivo y cree en mí, no morirá jamás. ¿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 relacionados con tu decisión sobre el aborto, escribe los nombres de esos sentimientos (o de cualquier otro sentimiento negativo) en la cruz que dibujaste.

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: “Cristo mismo llevó nuestros pecados en su cuerpo sobre la cruz, para que nosotros muramos al pecado y vivamos una vida de rectitud. Cristo fue herido para que ustedes fueran sanados.” (1 Pedro 2, 24).

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

Luego escucha a Jesús que te dice: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.” (Juan 10, 10).

Posiblemente recuerdes que Jesús le ordenó a Lázaro que saliera de la tumba después de resucitarlo de entre los muertos. Luego 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 atado con nada que estuviera relacionado con la muerte. Quería que Lázaro estuviera libre para que experimentara

su nueva vida plenamente. Jesús desea que tú también experimentes de forma abundante su nueva vida.

Sanación de los recuerdos

Algunas veces los recuerdos no nos permiten experimentar la plenitud de la nueva vida que, por derecho hemos obtenido a través de la muerte y la 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 nuestros recuerdos:

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 sujetada 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 un animal tan grande?” El entrenador contestó: “bueno, es que realmente no lo está sujetando” y continuó explicando, “cuando un elefante nace le ponemos una cadena como esta 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 se hace adulto y aumenta su tamaño, el elefante sigue atado a la misma cadena. No es la cadena la que lo sujeta, sino el recuerdo de que no puede liberarse de ella”.

Jesús no quiere que estés encadenado a ningún recuerdo sobre la decisión de abortar a tu hijo. Él quiere liberarte a través de la sanación de cualquier recuerdo vergonzoso. “Así que, si el Hijo los hace libres, ustedes serán verdaderamente libres.” (Juan 8, 36).

¿Qué significa que Jesús puede sanar nuestros recuerdos? Cuando Jesús sana un recuerdo, este ya no nos arrastra hacia el pasado. Podemos seguir hacia adelante en nuestra vida. Esto no significa que ya no tendrás ningún recuerdo sobre tu decisión respecto al aborto. Puede ser que ocasionalmente sientas dolor y puedas seguir extrañando a tu hijo y tu posibilidad de haber sido padre. También puedes arrepentirte por el papel que jugaste en su muerte. Sin embargo, cuando Jesús te sana, ya no estás paralizado por el dolor o la condenación.

Hasta la presente reflexión, los pasos que se sugieren en la sección de Acción! han sido para que tú los lleves a cabo por tu propia cuenta. Sin embargo, para realizar las acciones que se describen a continuación para la

sanación de recuerdos y del dolor, le puedes pedir a tu pastor, sacerdote o a un amigo en quien confíes, que rece contigo. Su presencia te traerá gran consuelo. Tener un apoyo emocional en tu oración será particularmente importante si sientes que el recuerdo de tu decisión de abortar a tu hijo es demasiado abrumador o traumático. Jesús quiere sanar tus recuerdos y lo hará, sin embargo también quiere que te sientas apoyado durante este proceso de sanación.

Si estás dando apoyo a alguien en este tiempo de sanación, repasen juntos estas acciones y realímalas la presencia de Jesús a su lado y su gran amor.

¡Acción!

Comienza con esta oración: “Jesús, ya no quiero estar encadenado a los recuerdos sobre la decisión que tomé respecto al aborto. Por favor, sáname”.

Ahora, pídele al Espíritu Santo que te traiga a la mente todos los recuerdos de tu decisión de abortar a tu hijo: tal vez el día en que supiste tu pareja estaba embarazada; la reacción de ella o de tus padres; el resentimiento o la ira; el dilema de tomar la decisión de ir a la clínica de abortos; el día en que se realizó el procedimiento; los días que siguieron al aborto o cualquier otro recuerdo que te genere angustia.

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 permíete 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. Yo soy tu Señor resucitado. Yo he sanado tus recuerdos”.

No tengas prisa. Permite que se derramen las lágrimas. El llanto es sanación. “Los que siembran con lágrimas, cosecharán con gritos de alegría.” (Salmo 126, 5).

Y no te preocupes si no puedes ver a Jesús en tu mente o si no lo escuchas decir nada. No todos pueden imaginarlo o escucharlo. Sin embargo, confía

en que Jesús está contigo. Él te ve y escucha el lamento de tu corazón. Jesús te tiene abrazado. Está llorando contigo. Jesús siente tu dolor. Está cargando sobre sí todo tu dolor. Jesús te está sanando.

Sanar el dolor

¿Estás sufriendo por la muerte de tu hijo o la pérdida de tu paternidad? ¿Tal vez has perdido a alguien cercano a ti por causa de tu decisión de que tu hijo fuera abortado? 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 tus pérdidas. Después anótalas 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 escuchando y está a tu lado. Cuando estés listo, di: “Jesús, te doy mi sufrimiento y mi dolor. Por favor tómallo por completo”.

Permitirte a ti mismo soltar el dolor no significa que vas a olvidar a tu hijo o que tu amor por él o por ella es menor. 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 con 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 concéntrate en Jesús. Tal vez te lo puedas imaginar vivo, resucitado de entre los muertos y saliendo de su tumba. Siéntete seguro en su presencia.

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 concentrado en la presencia de Jesús. Y continúa orando: “Jesús, te amo y confío en ti”.

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

Algunos hombres pueden quedarse atrapados en su sufrimiento y podría parecer que no son capaces de salir de ahí. Tal vez tú puedas tener algún recuerdo que te siga atormentado o tal vez todavía no puedas sobreponerte del sufrimiento de haber perdido a tu hijo (o alguna otra relación). Si es así, no estás solo. Otros hombres están en la misma lucha. Sin embargo, durante este tiempo, trata de no abrigar pensamientos tales como: “no he sido sanado por mi falta de fe” o “debo estar haciendo algo mal”. En lugar de eso, pídele a Jesús todos los días que Él continúe otorgándote sanidad. También busca la oración, el apoyo y la guía de tu pastor, sacerdote u otra persona de confianza, y mantén siempre la esperanza de que Jesús te está sanando.

Sanar la vergüenza

Muchos hombres que se han visto involucrados en un aborto han experimentado una sensación de vergüenza. ¿Has sentido vergüenza en tu corazón desde que el aborto se realizó? ¿Has tenido el sentimiento de que fallaste o no cumpliste con tu responsabilidad como padre? ¿Que no has dado la talla con lo que Dios esperaba de ti como hombre? Dios es tu Padre y él quiere alejarte de ti tu vergüenza y sanarte.

iAcción!

Dedica un tiempo para rezar con tus ojos cerrados, y pídele a Dios tu Padre que te sane de esta herida de la vergüenza que tienes en tu corazón. Identifica el dolor donde sea que lo sientas, y pide a Dios que ponga su mano sobre ti y sane ese dolor. Él desea sanarte. Posiblemente necesitarás repetir esta oración por un tiempo (algunos días) conforme Dios, tu Padre, sana tu herida.

Sanación de tu cuerpo

Ahora enfocémonos en la sanación física. Un aborto puede provocar un daño físico tanto en el hombre como en la mujer. Muchos recurren al alcohol, las drogas o la adicción sexual para paliar el profundo dolor que están experimentando. Otros se hacen adictos al trabajo para escapar del recuerdo del aborto.

La Escritura nos narra la historia de un mendigo ciego llamado Bartimeo quien se encontraba sentado junto al camino. Cuando escuchó que Jesús iba pasando cerca de él, empezó a gritar diciendo: “¡Jesús, Hijo de David, ten compasión de mí!” La gente lo reprendía para que se callara, pero él gritaba más todavía: “¡Hijo de David, ten compasión de mí!” Entonces Jesús se detuvo, y dijo: “¡Llámenlo.” El ciego se levantó y se acercó a Jesús, que le preguntó: “¿Qué quieres que haga por ti?” El ciego le dijo que quería recobrar la vista. Jesús le dijo: “Puedes irte; por tu fe has sido sanado.” (Marcos 10, 46-52).

Jesús quiere sanar nuestro cuerpo físico así como también nuestros recuerdos y emociones. Si tú has experimentado alguna herida, lesión o abuso en tu cuerpo como resultado de la decisión que tomaste de abortar a tu hijo, pídele a Jesús que sane eso también.

iAcción!

Jesús te pregunta, al igual que le preguntó al ciego Bartimeo: “¿Qué quieres que haga por ti?” Imagínatele de pie frente a ti y frente a tu corazón, y dile qué es lo que necesitas.

iRecuerda! El deseo más profundo de Jesús para ti, su hermano, es que experimentes la plenitud de la vida que te pertenece como hijo de su Padre. Que tu corazón se llene de alegría al darte cuenta, ya sea de manera inmediata o con el paso del tiempo, que has sido sanado. Ese es el poder de la muerte de Jesús y de su resurrección que transforma tu vida. ¡Aleluya!

iVerdades para reflexionar!

- La resurrección de Jesús me ofrece una vida nueva, libertad y sanación.
- Yo puedo tener esperanza en mi vida por medio de la resurrección de Jesús.
- Solamente Jesús tiene el poder para sanar todos los efectos de mi decisión de que mi hijo fuera abortado: espirituales, emocionales y físicos.
- Jesús desea que yo experimente la plenitud de la vida que me pertenece como hijo de mi Padre.

iSeguimiento!

- Píde a tu pastor, al sacerdote o a un amigo de confianza que oren por ti para que recibas sanación.
- Si eres católico, recibe la Eucaristía cada vez que te sea posible. La presencia de Jesús será una fuente de sanación constante.
- Para memorizar: “Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque muera, vivirá; y todo el que todavía está vivo y cree en mí, no morirá jamás.” (Juan 11, 25-26).
- “Cristo mismo llevó nuestros pecados en su cuerpo sobre la cruz, para que nosotros muramos al pecado y vivamos una vida de rectitud. Cristo fue herido para que ustedes fueran sanados.” (1 Pedro 2, 24).

- Escribe en tu diario lo que experimentaste en tu oración de sanación de hoy.

¡Oración!

Jesús, tú eres la resurrección y la vida. Estoy muy agradecido por la nueva vida que tengo en ti. Jesús, por mucho tiempo he sufrido por los efectos de la decisión que tomé respecto al aborto. Pero hoy creo que has comenzado a sanarme. En este momento difícil y doloroso, te pido que reaffirmes en mi corazón el amor que tienes por mí y que me des la confianza de que estás junto a mí. Jesús, te alabo por lo que has hecho y por lo que seguirás haciendo en mí para que yo pueda experimentar plenamente la nueva vida en ti. Jesús, tú eres mi esperanza.

Nota: Si has estado involucrado en la decisión de practicar un aborto en más de una ocasión, tómate un tiempo para exponer en la oración todas las circunstancias de cada una de estas decisiones. Esto puede hacerse en varias sesiones de oración. ¡Recuerda! Jesús desea sanarte completamente de los efectos de cada una de estas decisiones.

Sexta reflexión

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 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 estaré con ustedes todos los días, hasta el fin del 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 alguna persona que te ha decepcionado, que te ha mentido o que no ha estado ahí cuando más lo has necesitado —especialmente en lo que se refiere a tu decisión sobre el 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 los recuerdos. Jesús es quien te sana.

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

Antes de su ascensión, Jesús les prometió a sus discípulos que él enviaría al Espíritu Santo (ver Juan 14, 15-31). Sin saber qué esperar después de que Jesús regresó al cielo, los discípulos se fueron al aposento alto en Jerusalén y se encerraron porque tenían miedo de los líderes judíos; ahí esperaron. Diez días después, ¡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, habita también en ti. “¿No saben ustedes que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en ustedes? Ustedes no son sus propios dueños, porque Dios los ha comprado. Por eso deben honrar a Dios en el cuerpo.” (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. Él quiere tener una relación personal contigo, tan íntima como la que tienes con tu Padre celestial y con Jesús. “Cuando venga el Espíritu de la verdad, él los guiará a toda verdad; porque no hablará por su propia cuenta, sino que dirá todo lo que oiga, y les hará saber las cosas que van a suceder. Él mostrará mi gloria, porque recibirá de lo que es mío y se lo dará a conocer a ustedes.” (Juan 16, 13-14).

¡Acción!

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

No lo hagas apresuradamente. Siéntate por cinco o diez minutos y permite 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 tú sabes que no es tuyo o algunas palabras de algún versículo bíblico que irrumpen 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 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 decisión respecto al aborto que antes te parecían imposibles. Permite que estas palabras de san Pablo te animen: “No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios; es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto.” (Romanos 12, 2).

¿Cuáles son algunas áreas que el Espíritu Santo quisiera transformar? Si piensas que no eres digno 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 verte a ti mismo como él te ve: como el hijo amado y querido de tu 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 decisión de que tu hijo fuera abortado 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 en particular.

En tu diario, escribe lo que pasó mientras orabas ante 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 algunos patrones de pensamiento requieran de más tiempo para ser cambiados.

Así que continúa orando. Recuerda estar alerta a las mentiras de Satanás, que quiere que te sigas sintiendo culpable, sin amor, inseguro o deprimido. 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 has estado memorizando te serán de gran ayuda. La Palabra de Dios es un arma esencial para cada cristiano en la lucha contra de Satanás.

También es de gran ayuda compartir tus luchas con alguien más y pedirte que ore contigo y por ti. Otra manera de luchar contra las mentiras de Satanás es sacar a la luz algún área que te esté afectando. El nombre de Jesús tiene un poder asombroso, así que ten su nombre en la punta de tus labios y recuerda que tu Padre te ama incondicionalmente, de hecho, ¡te ama con locura! 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 un hombre sobre el niño que ha perdido a través del aborto. Muchos hombres tienen temor sobre el lugar en donde se encuentra su hijo, de lo que él o ella piensen sobre ellos; o si en realidad algún día se volverán a encontrar con su hijo. Estos son pensamientos normales. La buena noticia es que si tú tienes alguno de estos temores, el Espíritu Santo quiere reemplazarlos con estas verdades:

- Tu hijo es un hijo amado de Dios.
- Tu hijo te ama, eres su padre y está orando por ti, quiere que te perdones y te ames a ti mismo.
- Tu hijo te ha perdonado por haber decidido que fuera abortado.
- Tú puedes, con seguridad y esperanza, confiarle tu hijo al Señor.

¡Acción!

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

Ahora, pídele al Espíritu Santo que te afiance, en tu corazón, aquellas verdades de las que tienes dudas o de las que has dicho: “no estoy muy seguro de que eso sea cierto”. Reza tu propia oración o di “Espíritu Santo, ayúdame a creer que mi hijo _____” (nombra la verdad).

En tu diario, escribe lo que pediste. De esa manera, puedes leerlo nuevamente más adelante y dar gracias por tu nueva forma de pensar.

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

¡Acción!

Piensa qué nombre le quieres dar a tu hijo. 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, “te nombro _____.”

Disfruta de este tiempo que has dedicado a pensar en tu hijo. Recibe toda la sanación interior que el Espíritu Santo te está dando 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.
- Con seguridad y esperanza, confío a mi hijo al cuidado amoroso del Señor.

¡Seguimiento!

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

• Para memorizar: “Yo estaré con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo” (Mateo 28, 20).

“No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que les es grato, lo que es perfecto.” (Romanos 12, 2)

- “¿No saben ustedes que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en ustedes? Ustedes no son sus propios dueños, porque Dios los ha comprado. Por eso deben honrar a Dios en el cuerpo.” (1 Corintios 6, 19-20).
- En tu diario escríbele una carta a tu hijo. Comienza diciéndole “Querido _____” (escribe el nombre que le pusiste). Para muchos hombres este ejercicio ha sido de gran ayuda para recibir 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 gozo e incluso de tu risa. Por favor, ven y renueva completamente la manera en la que pienso de mi hijo, 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 mismo. Quiero comenzar a vivir mis días apoyándome en las verdades sobre quién es mi Padre y sobre quién soy yo como su hijo amado.

Séptima reflexión

La segunda venida de Jesús

Jesús me ofrece esperanza para mi vida

Historia de la Salvación

Creación	Antiguo Testamento	Nacimiento de Jesús	Resurrección	Pentecostés	Nacimiento de la Iglesia	Tú estás aquí*	Segunda venida de Jesús
	Profetas	Vida y muerte	Ascensión	Espíritu Santo			

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 la segunda venida de Jesús gracias al libro del Apocalipsis:

“Y oí una fuerte voz que venía del trono y que decía: ‘Aquí está el lugar donde Dios vive con los hombres. Vivirá con ellos, y ellos serán sus pueblos, y Dios mismo estará con ellos como su Dios. Secará todas las lágrimas de ellos, y ya no habrá muerte, ni llanto, ni llanto, ni dolor; porque todo lo que antes existía ha dejado de existir.’” (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 página y busca donde dice: “Tú estás aquí”. Tú estás en el período entre el inicio de la Iglesia primitiva 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 —conformada por todos los cristianos— es la esposa amada de Jesús.

“Alegrémonos, llenémonos de gozo y démosle gloria, porque ha llegado el momento de las bodas del Cordero. Su esposa se ha preparado: se le ha permitido vestirse de lino fino, limpio y brillante, porque ese lino es la recta conducta del pueblo santo.” (Apocalipsis 19, 7-8)

Y mientras la Iglesia espera a 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 transmitir el amor de Jesús a los demás a través de nuestras palabras y acciones.

Si en este momento estás pensando: “este llamado es imposible para mí porque fui parte de la decisión de abortar a mi hijo”, 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:

“... y ya no soy yo quien vive, sino que es Cristo quien vive en mí. Y la vida que ahora vivo en el cuerpo, la vivo por mi fe en el Hijo de Dios, que me amó y se entregó a la muerte por mí.” (Gálatas 2, 19-20)

Así que, ¡llénate 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 renovaste tu compromiso con él, fueron momentos llenos de bendición. Piensa en esos momentos con frecuencia.

¡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 sus mensajeros para proclamar su Reino en la tierra. Por ejemplo, está la historia del rey David que cometió adulterio y homicidio. Sin embargo, él escribió los salmos, incluyendo el Salmo 51 que es sobre el arrepentimiento. También la de Pedro, que negó a Jesús tres veces; pero a quien Jesús nombró la “roca” y que 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 que 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 la actualidad. ¿Quiénes son algunos de los hombres que tú conoces personalmente o de quienes has oído hablar, 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?

Conversa con otros hombres, ellos pueden sugerirte nombres de otras personas que han experimentado una conversión personal.

Santa 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”. Esta es una invitación para ti también.

Tú tienes la posibilidad de “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 hacer una oración por alguien que está teniendo un día difícil? No tiene que ser algo grande, pero sí debe hacerse con mucho amor.

No dejes que nada—incluyendo tu decisión de que tu hijo fuera abortado, o el no sentirte digno, o la falta de confianza—te impidan hacer algo hermoso para Dios. Ten cuidado de esos dardos envenenados 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 el hijo amado de mi Padre!”

¡Acción!

Piensa en algunas de las cosas para 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: ¿Cuáles dones te gustaría recibir del Espíritu Santo? Di la siguiente oración: “Espíritu Santo, te pido el don de _____” (nómbralo).

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

Recuerda! Dios, que ha empezado a hacer su buena obra en ti, la completará (ver Filipenses 1, 6). Esto sucederá cuando comiences a cooperar más y más con el Espíritu Santo. Al igual que en otras áreas, esto es un proceso, así que procura avanzar 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 cambiará tu vida. Hay una guía en la página 45 de este libro que te ayudará a planear tu tiempo de oración diaria. Y cada mañana, aun antes de que te levantes de la cama, di: “¡buenos días Espíritu Santo! Por favor quedate 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. Él se apartaba de los demás, temprano en la mañana, para conversar con su Padre (ver Mateo 14, 23). Y así, luego de conocer la voluntad de su Padre y de haber sido renovado por la fuerza del Espíritu Santo, estaba preparado para satisfacer las necesidades de todos aquellos que acudían a él.

Es una gran bendición poder caminar y hablar con Dios a lo largo de nuestra vida. Pero tristemente, muchos no conocen esta realidad; más bien viven 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 gracias a la muerte y resurrección de Jesús.

Y aquí es donde tú tienes un papel muy importante que desempeñar. Jesús quiere que tú le transmitas la verdad a todos los que no la conocen. Él desea que ellos experimenten el amor, la alegría y la paz que ahora fluyen de ti.

Cada día, al caminar en el amor de Dios, pídele que te dé oportunidades para compartir con otros las verdades que has leído en este libro de oración. También compárate lo que tu Padre amoroso ha hecho por ti. A través de ti, otras personas pueden experimentar el perdón, la sanación y la esperanza. ¿No sería eso maravilloso? Ora especialmente para que el Espíritu Santo te

acerque a otros hombres que se hayan visto involucrados en la decisión de practicar un aborto. ¡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 llamado personalmente por mi Padre celestial a construir su Reino.
- Por el poder del Espíritu Santo, puedo vivir cada día para Jesús. Es de vital importancia tener un momento diario de oración.
- Comparar con otros hombres lo que Dios ha hecho en mi vida podría ayudarnos a encontrar el perdón, la sanación y la esperanza.

¡Seguimiento!

- Decide cuál es el mejor momento durante el día para rezar, tal vez sea temprano en la mañana. Comparte tu decisión con otra persona.
- Para memorizar: “Y oí una fuerte voz que venía del trono, y que decía: ‘Aquí está el lugar donde Dios vive con los hombres. Vivirá con ellos, y ellos serán sus pueblos, y Dios mismo estará con ellos como su Dios. Secará todas las lágrimas de ellos, y ya no habrá muerte, ni llanto, ni lamento, ni dolor, porque todo lo que antes existía ha dejado de existir.’” (Apocalipsis 21, 3-4)
- “Con Cristo he sido crucificado, y ya no soy yo quien vive, sino que es Cristo quien vive en mí. Y la vida que ahora vivo en el cuerpo, la vivo por mi fe en el Hijo de Dios, que me amó y se entregó a la muerte por mí.” (Gálatas 2, 19-20).
- Anota 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.

Jesús, gracias por la sanación que me has otorgado, 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 otros, incluyendo aquellos hombres que han sido impactados por un aborto. Quitá cualquier barrera que me lo impida. Dame valentía y audacia, 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 hijo. ¡Gracias por tu amor incondicional!

Decide cuál es el mejor momento del día para hacer tu oración. De esa manera, la oración será 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 concentrado cuando estés con el Señor:

- Comienza a rezar 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 mismo caminando en la orilla del Mar de Galilea con él o sentado 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 arrepiéntete de todos los pecados que él te muestre, y acepta el perdón lleno de amor que tu Padre te concede (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 el hijo amado de mi Padre (ver 1 Juan 3, 1).
 - Mi Padre me ama incondicionalmente (ver Jeremías 31, 3).
 - Mi Padre quiere derramar abundantemente su amor sobre mí (ver Efesios 1, 3).
 - Mi Padre envió a Jesús a morir por todos mis pecados (ver Juan 3, 16).
 - Jesús me llama su amigo (ver Juan 15, 15).
 - Jesús desea darme su paz (ver Juan 14, 27).
 - Jesús me ve como su hermano (ver Marcos 3, 33-35).
 - Jesús está siempre conmigo (ver Mateo 28, 20).
- Después de arrepentirme de mis pecados, quedo más blanco que la nieve (ver Salmo 51, 7).
- Soy templo del Espíritu Santo (ver 1 Corintios 6, 19-20).
- Puedo ser fuerte en el Señor y 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 y a tus amigos; y para entregarle todas las intenciones de tu lista de oración de intercesión.
- Termina tu tiempo de oración escribiendo en tu diario. Asegúrate de incluir:
 - por lo que has orado,
 - lo que Dios te ha dicho o te ha mostrado y
 - lo que quieres guardar en tu corazón durante el día, de tal manera que tu oración produzca fruto.

Sugerencias para memorizar pasajes bíblicos

Memorizar versículos de la Escritura te proveerá de una buena fuente de verdades bíblicas a las cuales podrás acudir en cualquier momento del día en que las necesites. A continuación hay algunos consejos para que sea más fácil aprender de memoria los pasajes bíblicos:

- Lee el pasaje en la Biblia 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 seguro 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.
- Consigue a un amigo que quiera memorizar el pasaje junto contigo, ¡será mucho más fácil!

Sugerencias para llevar un diario de oración

Mantener un diario de oración es una excelente forma de hablar con Dios, de llevar un registro de lo que Él te está diciendo y de anotar los versículos bíblicos 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 tu diario en un lugar especial junto con este libro de oración o tu Biblia, además de una pluma o un lápiz.
- Inicia con la fecha cada vez que vayas a escribir algo.
- Escribe tus pensamientos y sentimientos.
- Tómame un momento para escuchar a Dios. Él desea hablar contigo.
- Escribe lo que creas que Dios te esté diciendo.
- Escribe los versículos bíblicos que te estén diciendo algo en tu oración personal.
- Escribe tus peticiones.
- Comienza una “hoja de alabanza” en la que anotes las oraciones que han sido contestadas. ¡Regocíjate en el amor de Dios!
- De vez en cuando, vuelve a leer lo que has escrito en tu diario.

Recursos

Proyecto Raquel: una esperanza después del aborto: www.hopeafterabortion.org
 Es una red de sacerdotes, consejeros y laicos capacitados, y que forman un equipo de apoyo para aquellos que están sufriendo las consecuencias del aborto. 888-456-HOPE

Proyecto José: Una oportunidad para cambiar la vida de los hombres que luchan con el dolor emocional y espiritual provocado por el aborto. El Proyecto José está diseñado específicamente para hombres y es dirigido por hombres. Es un proceso único y eficaz para ayudar a otros hombres a experimentar la misericordia y la compasión de Dios. En un día de sanación en Proyecto José, lograrás manejar el dolor, el enojo y la culpa reprimidos y que a menudo están asociados con la pérdida de un hijo por medio del aborto, y podrás dar pasos hacia una verdadera sanación psicológica y espiritual. El contacto es confidencial y administrado por dos equipos de hombres bilingües. Los mensajes son respondidos ya sea en inglés o en español: 469-416-2101.

The National Office of Post-Abortion Reconciliation and Healing (Oficina nacional de reconciliación y sanación post-aborto, NOPARH, por sus siglas en inglés): correo electrónico, noparh@juno.com 1-800-5WE CARE. NOPARH patrocina un servicio nacional de referencias para los que buscan ayuda después de un aborto.

Lumina/Hope and Healing After Abortion (Lumina/Esperanza y sanación después del aborto): www.postabortionhelp.org Correo electrónico: lumina@abortionhelp.org 1-877-586-4621.

¡Un rayo de esperanza en la oscuridad que produce el aborto! Es una red de mujeres y hombres que han sufrido 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. Los sentimientos de ansiedad, pánico, dolor, culpa y vergüenza a menudo parecen insuperables, pero existe una salida de ese dolor. ¡No tienes por qué sufrir solo! 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 para dar apoyo a personas con estrés post-traumático provocado por el aborto.

Rachel's Vineyard Ministries (Ministerios la viña de Raquel): www.rachel-svineyard.org 1-877-HOPE-4-ME

Ofrece un fin de semana de orientación psicológica y espiritual para la sanación después del aborto.

Abortion Changes You (El aborto te cambia): www.abortionchangesyou.com
 Es un refugio en línea para aquellos que desean comenzar el proceso de sanación.

Gregory Hasel, consejero certificado en salud mental, Consejera Cristiana Southwest Florida. 24840 Burnt Pine Dr., Suites 1 and 2, Bonita Springs, Florida. 34134. Teléfono: 239-301-4464. www.swflchristiancounseling.org. Correo electrónico: swflchristiancounseling@gmail.com

La Palabra Entre Nosotros www.wau.org 1-800-775-9673. Es un devocionario diario católico que contiene meditaciones sobre las lecturas de la Misas diaria y dominical.

The Word Among Us Partners

Este libro es distribuido a través de The Word Among Us Partners, un ministerio de evangelización. *Partners*, que inició en 1989, envía copias gratis del devocional diario *La Palabra Entre Nosotros* tanto en inglés como en español a prisioneros católicos, hombres y mujeres que prestan servicio militar, al Proyecto Raquel, a Rachel's Vineyard Ministries (Ministerios la viña de Raquel), a centros de atención de mujeres embarazadas y a estudiantes universitarios en los Estados Unidos y Canadá. Esto es posible gracias a la generosidad de los lectores de la revista.

Project Rachel: Hope After Abortion:

www.hopeafterabortion.org 888-456-HOPE (4673)

Esperanza Posaborto:

www.esperanzaposaborto.org 888-456-HOPE (4673)

The National Office of Post-Abortion Reconciliation and Healing:

E-mail noparh@juno.com 1-800-5WE-CARE.

Visítenos en www.waupartners.org