

Mi Nombre: _____

Fecha: _____

Escuela de Consejería y Sanidad Cristiana

Nivel 01C – ‘El Salmo’¹

I. INTRODUCCIÓN

En los Salmos dice:

¹⁹**Entonces en su angustia clamaron al Señor
y Él los salvó de sus aflicciones.**

²⁰**Él envió su palabra y los sanó**

y los libró de la muerte [lit. del foso]

(Salmo 107:19-20 - LBLA)

Es decir, el pueblo de Dios sufrió angustias. Y, en medio de estas angustias clamaron al Señor. Entonces, el Señor les envió Su palabra (les habló), y esa palabra les sirvió de sanidad y liberación.

El pueblo de Dios desde antaño ha visto los Salmos como modelos de oración. No importa la situación o dolor que estemos pasando, hay algún Salmo que expresa nuestras emociones. Por ejemplo:

- Pánico:

Y yo alarmado, decía: "¡Cortado soy de delante de tus ojos!.." (Salmo 31:22- LBLA)

- Depresión:

Estoy encorvado y abatido en gran manera, y ando sombrío todo el día. (Salmo 38:6- LBLA)

- Rabia:

Oh Dios, rompe los dientes de su boca... (Salmo 55:6- LBLA)

Lo que quizás nosotros mismos no sabemos o no nos atrevemos a expresar, lo podemos leer y levantar ante Dios como ofrenda de oración.

Incluso encontramos clamores irreverentes de acusación y enojo con Dios mismo:

¿Hasta cuándo, oh Señor? ¿Me olvidarás para siempre?

¿Hasta cuándo esconderás de mí tu rostro? (Salmo 13:1 - LBLA)

Así, esta herramienta, *El Salmo*, es para ayudarnos primero a darnos cuenta de nuestras emociones dolorosas y luego expresarlas y procesarlas con el Señor para recibir Su salvación y sanidad, tal y como lo hacían los salmistas.

Y luego enseñamos a otras personas a hacer lo mismo...

II. ¿QUIÉN LO NECESITA?

¹ La esencia de esta herramienta está basada en el Capítulo 9 "El Diario Como Lugar de Oración y Transformación" (Journaling as a Place of Prayer and Transformation) del libro *La Oración Como Un Lugar (Prayer as a Place)* de Charles Bello; Amazon Kindle (c) 2012 ASIN B00804MPUQ ; libro de bolsillo (c) 2009 ISBN 0967978149.

Todos luchamos con sentimientos negativos de cuando en cuando. Eso es completamente normal.

No obstante, a veces tratamos estas emociones dolorosas en una de dos maneras malsanas:

a) Negarlas.

Nos decimos cosas como: "Sé feliz." "Solamente piensa en cosas buenas." etc. No obstante, eso es practicar falsedad en vez de verdad cuando es **la verdad** que **nos hace libres** (Juan 8:32).

b) Dejarse dominar por ellas

Otro error igualmente equivocado es permitir que nuestras emociones dicten nuestras vidas: qué hacemos (o no hacemos), a dónde vamos, cómo hablamos, etc.

En Gálatas dice:

²²**Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz...**²³**dominio propio...**

²⁴**Pues los que son de Cristo Jesús han crucificado la carne con sus pasiones y deseos.** (Gálatas 5:22-24 – LBLA)

Es decir, el camino del Espíritu Santo es ejercer dominio propio sobre nuestras emociones para obedecer a Jesús.

O, como decimos en otra parte, los sentimientos son buenos siervos, pero malos amos.

Mucho mejor que lo anterior es simplemente seguir los ejemplos que vemos en los Salmos:

- 1) Dejar que el Espíritu Santo nos ayude a ser conscientes de lo que realmente estamos sintiendo y contárselo a Él, preferiblemente por escrito,
- 2) Escribirle una oración a Dios al respecto y
- 3) Recibir Su palabra de sanidad.

Por lo tanto, esta herramienta realmente es una *disciplina espiritual* que podría servir para la salud y crecimiento de cualquier seguidor de Jesús.

Además, es una herramienta excelente para ayudarnos a mantener viva nuestra pasión para con Jesús.

Por ejemplo en el Cantar de los Cantares dice [comentarios entre corchetes míos] :

El Rey Jesús:

¹⁴**Paloma mía, en las grietas de la peña,** [allí en las dificultades de la vida]
en lo secreto de la senda escarpada, [en tus angustias más secretas]
déjame ver tu semblante, [ven donde mí]
déjame oír tu voz; [háblame a mí de ellas]
porque tu voz es dulce, [porque me encanta cuando me compartes tus penas]
y precioso tu semblante. [y llenarte de consuelo y sanidad es mi alegría]

El coro de los santos:

¹⁵**Cazadnos las zorras,** [hay que atrapar y quitar los miedos y las desilusiones]
las zorras pequeñas que arruinan las viñas, [aquellas cosas que arruinan...]
pues nuestras viñas están en flor. [...nuestra intimidad con Jesús]

La Esposa:

¹⁶**Mi amado es mío, y yo soy suya...**[cuando trato mis penas con Jesús, me doy cuenta que nada más importa...] (Cantares 2:14-16 - LBLA)

En otras palabras, Dios nos insta a compartir nuestros sentimientos con Él, por muy feos que sean. Lejos de escandalizarse, ofenderse, enojarse o perder la paciencia con nosotros, ¡lo encuentra una experiencia dulce! (v.14)

En vez de permitir que nuestros miedos, desilusiones y confusión nos alejen de Él o dañen nuestra confianza en Su poder y bondad hacia nosotros, debemos llevarlo todo donde Él y compartirlo abiertamente. (v.15)

Al hacerlo, ¡crecemos en intimidad con Él y nuestro amor y pasión se mantiene encendida! (v.16)

El Salmo ha sido un instrumento de gran bendición en mi propia vida últimamente. Llevaba varios años tratando una área de gran frustración y desilusión con Dios en mi vida de tal manera que me costó muchísimo practicar el *Rhema*² con regularidad. Alguna parte de mí estaba enojado con Dios y no quería oír Su voz. Había perdido confianza en Su bondad.

Sabía que habían grandes áreas de dolor en mi alma, pero tenía miedo de tratarlas con Jesús...miedo de caerme en la depresión...miedo de que Su gracia no fuese suficiente...miedo de descubrir que quizás Dios no fuese tan bueno como nos gusta pensar, etc.

Pero al leer el libro³ de Charles Bello (a quién Dios también usó para enseñarme el ministerio sobrenatural de sanidad) donde nos exhorta una y otra vez a reconocer y afrontar nuestro dolor⁴, al recibir ánimos mi Director Espiritual, Bill Elander⁵, y al ver la sencillez de lo que yo llamo *El Salmo*⁶, decidí probarlo.

Y, ha revolucionado mi relación con Dios.

Me ha desbloqueado y librado de los miedos arriba mencionados y me ha renovado en mi pasión con Jesús. Sobre todo lo noto en mi práctica del *Rhema* que vuelve a ser regular y en la disminución del miedo a ser herido o desilusionado otra vez.

Vivo más libre y lleno de gozo, y ¡deseo lo mismo para todos!

Ahora y por otra parte, *El Salmo* evidentemente no sólo sirve para tratar nuestro dolor con Jesús, sino también para celebrar nuestras alegrías con Él.

No obstante y dado que forma parte de una Escuela de Consejería y Sanidad, en este documento nos enfocaremos principalmente en el aspecto de las emociones negativas.

III. ¿CÓMO USO ESTA HERRAMIENTA?

Tal y como insinuamos arriba, esta herramienta consiste básicamente en 3 partes:

1) Con la ayuda del Espíritu expresar nuestros sentimientos

Dado que no siempre somos conscientes siquiera de lo que estamos realmente sintiendo, primero presentamos este tiempo a Jesús y le pedimos la ayuda de Su Espíritu Santo:

***Escudríñame, oh Dios, y conoce mi corazón;
pruébame y conoce mis inquietudes. (Salmo 139:23 - LBLA)***

Luego, buscamos un lugar tranquilo, tomamos lápiz y libreta (o se escribe en el ordenador o teléfono móvil) e intentamos anotar lo que estamos sintiendo. Al fin y al cabo, los salmos consisten en textos escritos...

A veces nos sirve de ayuda empezar con una breve descripción de la situación que nos está inquietando.

² Para más sobre la disciplina espiritual del *Rhema* (escuchar la voz de Dios y anotar lo que Él dice) y la base bíblica correspondiente, ver Sesión 02, Nivel 2, Seminario: "2ª Disciplina: RHEMA" de n/ Escuela de Líderes disponible (bajo registro gratuito previo) en n/ página web:

<http://www.vinyacastelldefels.com/EscuelaLideres.htm>.

Link directo: http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/EscLid2/Sem 2_02 Disciplina Rhema - Prof.pdf

³ Ver nota 1.

⁴ El dice, "*Lean into your pain.*"

⁵ Pastor de la Viña de New Haven, USA.

⁶ Charles Bello simplemente lo llama "llevar un diario con Dios".

Cuando ya creemos haber expresado lo esencial de lo que el Espíritu nos haya traído a la mente, concluimos esta parte con la palabra "Selah"⁷ que para nosotros significará algo como "pausa para reflexión".

Por ejemplo:

Mañana tengo una entrevista con el jefe de la oficina central, y estoy muy nervioso.

Tengo miedo de que me echen. Tengo miedo de que me grite y me diga que no doy la talla.

¡Llevo dos noches sin dormir!

Selah.

2) Escribirle una oración a Dios al respecto

Después de expresar nuestros sentimientos y tomar una pausa de reflexión, nos dirigimos a Dios con una oración.

En el anterior paso nos enfocamos en lo que Dios nos revela sobre nosotros mismos. En este paso, nos enfocamos en Él, en lo que Él es para nosotros, y/o en lo que nosotros buscamos de Él.

Puede ser una oración de petición, de alabanza o incluso de queja. ¡Él no se va a escandalizar!

Y, de nuevo, lo escribimos concluyendo con *Selah*.

Por ejemplo:

Padre Celestial, gracias por estar conmigo dondequiera que vaya. Ayúdame a sentir tu presencia mañana y confiar en tu protección y cuidado.

¡Yo te amo!

Selah.

3) Recibir Su palabra de sanidad

Finalmente, nos callamos ante Él y le dejamos hablarnos. El enfoque de esta parte es escuchar lo que Él piensa y dice con relación a lo que hemos escrito.

En otras palabras, practicamos *El Rhema*⁸: escuchamos y anotamos lo que Dios nos quiere decir a través del Espíritu Santo.

Y, terminamos con *Selah*.

Por ejemplo:

Hijo mío, Yo te amo y siempre estaré contigo. Estoy orgulloso de la manera en que hablas de Mí a tus compañeros, y solamente saldrás de allí cuando llegue el momento de tú y Yo juntos llevar Mi vida abundante a otro grupo distinto de personas.

Esto es lo que disfruto y lo que es realmente importante: ¡que tú eres Mío y Yo soy tuyo, y juntos vamos a cambiar el mundo!

Selah.

Por otra parte, si te cuesta la práctica del *Rhema* y recibir una palabra clara del Señor o un texto de la Biblia relevante, tampoco te preocupes demasiado por eso. Simplemente céntrate en lo que según tus conocimientos de la Biblia Dios podría decir desde Su perspectiva. Quizás notas luego que al menos parte estuvo inspirado...

No se trata tanto de revelación nueva como tal, sino de abrir un espacio donde nos sea fácil captarlo cuando Dios se quiere comunicar con nosotros. Queremos evitar lo que dice Job 33:14:

***Ciertamente Dios habla una vez,
y otra vez, pero nadie se da cuenta de ello.***

Y, como con la mayoría de las cosas, se perfecciona practicando...

⁷ La mayoría de los eruditos dicen que significa "Pausa", "Crescendo" o "Interludio". En cualquier caso parece indicar un momento de reflexión.

⁸ Ver nota 2.

Ahora y aunque hay pocos Salmos que tienen esta estructura exactamente así con todas las tres partes, el Salmo 32 podría ser un ejemplo:

1) El salmista expresa sus sentimientos (de culpa)

³**Mientras callé mi pecado, mi cuerpo se consumió
con mi gemir durante todo el día.**

⁴**Porque día y noche tu mano pesaba sobre mí;
mi vitalidad se desvanecía con el calor del verano.**

Selah. (Salmo 32:3-4 - LBLA)

Es decir, el salmista lo estaba pasando muy mal mientras permitía que su propio sentimiento de culpa lo alejara de Dios.

2) El salmista le escribe una oración a Dios al respecto

⁵**Te manifesté mi pecado,
y no encubrí mi iniquidad.
Dije: "Confesaré mis transgresiones al Señor;"
y tú perdonaste la culpa de mi pecado.**

Selah.

⁷**Tú eres mi escondedero; de la angustia me preservarás;
con cánticos de liberación me rodearás.**

Selah. (Salmo 32:5,7 - LBLA)

Después de describir su dolor, el salmista presenta su culpa y sus remordimientos a Dios. Luego, recibe el perdón y alaba al Señor por Su salvación.

3) Dios le contesta al salmista

⁸**Yo te haré saber y te enseñaré el camino en que debes andar;
te aconsejaré con mis ojos puestos en ti.**

⁹**No seas como el caballo o como el mulo, que no tienen entendimiento;
cuyos arreos incluyen brida y freno para sujetarlos,
porque si no, no se acercan a ti.** (Salmo 32:8-9 - LBLA)

Aquí de repente cambia la voz. Ya no es el salmista hablando a Dios, sino es Dios respondiendo al Salmista y diciéndole que no se preocupe, que Él sigue con Sus ojos de bendición y cuidado puestos en él.

Y que el salmista no permita que nada lo vuelva a separar de Dios, sino que se acerque libre y confiadamente. Que no haga el tonto y espere hasta el dolor sea inaguantable...¡Porque Dios lo ama!

CONCLUSIÓN

El Salmo es una herramienta sencilla para ayudarnos a tomar consciencia y procesar cualquier tipo de emoción negativa de la vida como la frustración, desilusión, ansiedad o miedo, procesarlo con Jesús y recibir Su sanidad y consuelo.

Así podemos tratar cualquier obstáculo en nuestra relación con Dios ('cazar a las zorras'⁹) antes de que dañe nuestra confianza e intimidad con Él o nos terminamos quemando en el trabajo o ministerio.

La herramienta consiste en anotar nuestros sentimientos, escribirle una oración a Dios y luego recibir lo que Él nos quiere comunicar al respecto.

⁹ Cantares 2:15.

ESTUDIO DE LA LECCIÓN

Mi Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Cuál es tu Salmo preferido? ¿Por qué?

2. Indica un ejemplo de los Salmos donde se expresa alguna emoción negativa o irreverente a parte de los citados en este documento. Indica también la referencia.

3. ¿Cuáles son las 2 maneras equivocadas de manejar las emociones dolorosas según este estudio?

4. ¿Qué te llamó más la atención de la cita de Cantares de este estudio?

5. Explica brevemente las 3 partes de la herramienta 'El Salmo'.

a) _____

b) _____

c) _____

6. Práctica *El Salmo* al menos 3 veces esta semana. ¿Cómo evalúas la experiencia?

7. Enseña y guía a otra persona en la práctica de *El Salmo*. ¿Cómo os fue? ¿Qué harás distinto la próxima vez?
