

# Como hacer oracion de sanacion interior

*Guia catolica para presentar heridas a Cristo con fe y prudencia*

*Jesus no desprecia la herida: entra en ella con verdad, misericordia y esperanza.*

## Proposito de esta guia

La sanacion interior no es magia ni sustituto de la vida sacramental o de la ayuda profesional cuando hace falta. Es un camino de fe donde Cristo ilumina heridas, perdona, consuela y ordena el corazon.

<b>Uso</b>	Catequesis personal, parroquial, familiar o escolar.
<b>Metodo</b>	Leer, reflexionar, dialogar y cerrar con una decision concreta.
<b>Enfoque</b>	Fidelidad al Magisterio, lenguaje sencillo y aplicacion pastoral.

## 10 preguntas para reflexionar

### 1. Que es la oracion de sanacion interior?

Es presentar a Dios heridas de la memoria, afectos, culpas, miedos o relaciones, pidiendo que su gracia traiga luz, perdon y libertad interior.

### 2. Necesito sentir algo especial?

No. La gracia no depende de emociones intensas. A veces Dios sana con paz silenciosa, claridad, paciencia o la decision de pedir ayuda.

### 3. Como empezar?

Haz la senal de la cruz, invoca al Espiritu Santo, reconoce la presencia amorosa de Jesus y pide mirar tu historia sin miedo ni mentira.

### 4. Que heridas puedo presentar?

Rechazo, abandono, traicion, miedo, culpa, duelo, palabras que marcaron, pecado propio o dano recibido. Todo puede ser llevado a Cristo.

### 5. Debo recordar detalles dolorosos?

No fuerces recuerdos ni revivas traumas sin acompanamiento. La oracion debe ser prudente. Si hay heridas profundas, busca direccion espiritual y ayuda profesional.

## **6. Que papel tiene el perdon?**

Perdonar no es justificar el mal ni negar la justicia. Es pedir la gracia de no vivir encadenado al rencor y dejar el juicio ultimo en manos de Dios.

## **7. Como se relaciona con la Confesion?**

La Confesion sana la culpa del pecado y reconcilia con Dios. La sanacion interior puede ayudar a acoger mas profundamente esa misericordia.

## **8. Puedo pedir sanacion por mi familia?**

Si. Puedes interceder por tu familia, pedir reconciliacion, romper patrones de pecado y aprender a amar con limites sanos.

## **9. Como saber si voy sanando?**

Aparecen mas paz, verdad, libertad, capacidad de perdonar, menos reactividad y mayor confianza en Dios. A veces el proceso es gradual.

## **10. Como cerrar la oracion?**

Da gracias, entrega lo que no entiendes, reza el Padre Nuestro y el Ave Maria, y elige un acto concreto de vida nueva.

## **Ejercicio pastoral**

*Ora durante 15 minutos: Señor Jesus, entra en esta herida. Muéstrame tu verdad. Dame la gracia de perdonar, recibir perdon y caminar en libertad.*

## **Cierre**

Señor Jesus, forma nuestro corazon en la verdad y en la caridad. Que este recurso nos ayude a vivir la fe con inteligencia, humildad y amor a la Iglesia. Amen.