

Misión Parroquial: Parroquia Católica Santa María

14–16 de diciembre de 2025

Material De Oración

LETANÍA DEL PERDÓN

Con la ayuda del Espíritu Santo, enumere a cada persona en su vida que usted cree que le hizo daño. Comience tan atrás como pueda y anote cada cosa dolorosa que hicieron, perdonando a la persona mientras lo escribe. No importa si ya los ha perdonado antes. Lo importante es que enumere las muchas maneras en que fue herido. Asegúrese de incluir: padres, abuelos, hermanas, hermanos, tíos, tías, primos, sacerdotes, religiosas, maestros, directores, entrenadores, compañeros de equipo, vecinos, acosadores, novias, novios, cónyuges, hijos, suegros, miembros de la Iglesia, amigos, etc. No olvide perdonarse a sí mismo. Si está enojado con Dios, hable con Él ahora.

La falta de perdón y la ira están relacionadas. Nos “atan” a la otra persona. La ira conduce a la depresión.

En Mt 6,14-15, Jesús dice: «Porque si ustedes perdonan a los demás sus faltas, su Padre celestial también los perdonará a ustedes; pero si no perdonan a los demás, tampoco su Padre perdonará sus faltas».

Por favor, vea la página 16 para conocer las muchas maneras en que fallamos al perdonar a los demás.

Ejemplos

- Señor Jesús, perdono a mi abuelo por favorecer a mi primo sobre mí porque era mejor en los deportes.
- Señor Jesús, perdono a mi abuela por no recordar mi nombre cuando la visité el año pasado.
- Señor Jesús, perdono a Tim por “dejarme” en la universidad.
- Señor Jesús, me perdono a mí mismo por haber jugado con una tabla ouija cuando tenía 12 años.

Escriba las declaraciones a continuación. Hay más espacio en la página 5. **Subraye** a la persona que necesita perdonar. Encierre en **un círculo** los nombres de cualquiera que haya estado involucrado en brujería, el ocultismo o la masonería.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

¿Cómo responderá usted? Es tiempo de perdonar a todas las personas y orar por ellas. Use la gracia de Dios para amarlas y llevarlas a una relación correcta con Dios. Dios quiere que todas las personas crezcan espiritualmente y se salven.

JUICIOS FALSOS Y FRASES HIRIENTES (cosas negativas que le dijeron “desde fuera”)

Nuestros padres y otras personas con autoridad sobre nosotros han recibido de Dios una gran responsabilidad: amarnos, protegernos y formarnos como verdaderos cristianos. A veces se nos dijeron cosas negativas en nuestra juventud, e incluso hasta hoy.

Podemos “absorber” estos comentarios negativos, a veces sin darnos cuenta. Pueden actuar como maldiciones, a menos que dejemos que Jesús nos libere.

A veces las personas nos dicen cosas que son muy ciertas, pero no queremos escucharlas o no estamos listos para recibir las; estas hieren. Ejemplo sencillo: «Nunca llegarás a la NBA».

Pida al Espíritu Santo que le ayude a discernir cualquier juicio y frase hiriente que se haya dicho contra usted a lo largo de toda su vida, especialmente cuando era joven.

Ejemplos (Persona – Frase)

- Padre – «Eres estúpido y nunca llegarás a nada».
- Madre – «Fuiste un error. Nunca pensamos tenerte».
- Padre – «Ojalá hubieras sido niño (o niña)».
- Madre – «Eres igual que tu padre». – Hermano – «Todo es tu culpa».
- Hermana mayor – «Eres feo(a) (o gordo[a])».
- Entrenador – «Nunca serás un buen atleta».
- Maestro – «Nunca serás bueno en matemáticas».
- Madre – «¿No puedes hacer nada bien? ¿Por qué no puedes ser como tu hermano?».
- Padre – «Te comportas como un afeminado».

Enumere los juicios falsos a continuación, usando el formato de los ejemplos. Espacio adicional en la página 3.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ORACIÓN PARA ROMPER JUICIOS FALSOS Y FRASES HIRIENTES

Señor Jesucristo, elijo perdonar a las siguientes personas por sus juicios falsos y frases hirientes: (Nombre) por decir, _____ (Nombre) por decir, _____ (Nombre) por decir _____, etc.

En el nombre de Jesucristo y por la intercesión de la Santísima Virgen María, San Miguel, San José, mi Ángel de la Guarda y (nombre de algunos de sus santos favoritos), renuncio a todo juicio falso y frase hiriente puesta contra mí, y los declaro nulos y sin efecto inmediatamente, sin poder influir más en mí de ninguna manera. + En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

ESPACIO ADICIONAL PARA LA LETANÍA DEL PERDÓN, JUICIOS FALSOS/FRASES HIRIENTES Y/O VOTOS INTERIORES

VÍNCULOS DEL ALMA

Un vínculo del alma es una relación en la cual estamos legítimamente unidos, o bien sujetos a una atadura. La palabra «unión» indica una relación sana, y la palabra «atadura» indica una relación no sana. (Por ejemplo, el vínculo matrimonial está destinado a ser sano y querido por Dios. Una persona adicta a las drogas está en atadura; es esclava del pecado.) Los vínculos del alma santos nos ayudan a ser nutridos y a formar relaciones duraderas, como entre Rut y Noemí. Los vínculos del alma no santos pueden llevar a la enfermedad y al peligro de estar bajo la influencia de opresión demoníaca, como entre el rey Saúl y el joven David.

Los vínculos del alma santos y sanos promueven la vida en Dios, la verdad, la libertad, el crecimiento, el amor, la paz, etc. Los vínculos del alma no santos y no sanos pueden implicar manipulación, control, dominación, dependencia excesiva, abuso, duelo exagerado, unión sexual ilícita, pornografía, etc.

1 Cor 15,33 nos dice: «No se dejen engañar: las malas compañías corrompen las buenas costumbres». **Ef 5,5-11** dice: «Sepan bien que ningún inmoral, impuro o avaro —es decir, idólatra— tendrá herencia en el Reino de Cristo y de Dios. Que nadie los engañe con razonamientos vacíos, porque por estas cosas viene la ira de Dios sobre los rebeldes. No tengan nada que ver con ellos. Ustedes antes eran tinieblas, pero ahora son luz en el Señor. Vivan como hijos de la luz, pues la luz produce toda clase de bondad, justicia y verdad. Examinen lo que agrada al Señor. No participen en las obras estériles de las tinieblas; más bien denúncienlas».

RELACIONES NORMALES DONDE DEBEN EXISTIR VÍNCULOS DEL ALMA SANOS

1. Dios y los seres Humanos
2. Padre/madre e hijo
3. Esposo y esposa
4. Entre amigos
5. Entre cristianos
6. Pastor y comunidad
7. Médico y paciente
8. Maestro y alumno
9. Empleador y empleado
10. Entrenador y atleta
11. Funcionarios públicos y ciudadanos

EJEMPLOS DE VÍNCULOS DEL ALMA NO SANTOS

1. Fornicación/adulterio
2. Noviazgos impuros
3. Incesto/violación
4. Relaciones entre personas del mismo sexo (y otros actos sexuales no abiertos a la vida: anal, oral, etc.)
5. Bestialismo
6. Vínculos familiares pervertidos (algún tipo de abuso)
7. Malas compañías
8. Persona fallecida (duelo exagerado: «aferrarse» al difunto impide una buena relación con Dios y avanzar)
9. Camarillas dentro de la Iglesia (no abiertas a amar a todos)
10. Relaciones emocionales indebidas (apego psico-sexual)
11. Lujuria y pornografía
12. Practicantes del ocultismo (estos vínculos deben romperse)
13. Votos de la masonería (promueven el indiferentismo religioso y ofenden gravemente a Dios)
14. Hipnotizadores
15. Tatuadores (cf. Lev 19,28)
16. Música no santa
17. Traficantes de drogas
18. «Dioses» de religiones falsas
19. Gurús y líderes de sectas
20. Fraternidades/hermandades (posiblemente)

EFFECTOS DE LOS VÍNCULOS DEL ALMA NO SANOS

1. Pérdida de la individualidad y de la confianza personal
2. Falta de claridad al tomar decisiones
3. Pérdida de la paz
4. Incapacidad de amar verdaderamente
5. Pérdida de la libertad espiritual y personal
6. Deterioro de la salud
7. Distanciamiento de Dios Padre

ORACIÓN PARA ROMPER VÍNCULOS DEL ALMA NO SANOS (NO SEXUALES)

Dios todopoderoso, deseo amarte sobre todas las cosas. De alguna manera he permitido que otros me influyan negativamente, incluso miembros de mi árbol familiar. En el nombre de Jesucristo, y por la intercesión de la Santísima Virgen María, San Miguel, San José, mi Ángel de la Guarda y _____, _____, _____, con la espada del Espíritu Santo, corto estos vínculos con (diga los nombres) en la medida que Tú lo deseas. Padre celestial, te pido que los perdones por sus fallas, ya que me han influido en mis tendencias, patrones de conducta y defectos de mente, cuerpo y espíritu.

Señor Jesucristo, con la ayuda de tu gracia, los perdono sinceramente. Por la intercesión de mi Ángel de la Guarda, te pido que restaures todo lo que se haya perdido o entregado por estas relaciones. Sella y protege mi corazón contra nuevos ataques del enemigo. Rompe todos los efectos generacionales negativos. Perdóname por el daño que estos vínculos han causado en mi vida y en mi relación contigo. Sáname para poder amar a todos. Amén.

[Sacerdote:

En el nombre de Jesucristo y por mi participación en su Sacerdocio, rompo todo vínculo impío de mente, corazón, cuerpo, espíritu y alma que haya sido establecido entre ____ y las personas que él/ella acaba de mencionar. Corto sobrenaturalmente estos lazos y te pido, Dios Todopoderoso, que quites de ____ toda influencia negativa de estas personas.

En el nombre de Jesucristo y por el poder de su Cruz y de su Sangre, ordeno que toda porción de tu ser interior que pueda haber quedado fragmentada o desordenada vuelva a su lugar correcto y sea sanada; que cada parte de tu corazón sea devuelta; y que tu alma sea restaurada.

Padre Celestial, te pido ahora que sanes su cuerpo, su alma, su mente, su corazón y su espíritu. Guarda a ____ con tu poder y tu amor, manteniéndolo/a alineado/a con tu propia mente y voluntad, con tu Espíritu Santo, por medio del Inmaculado Corazón de María.

✝ En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.]

LIBERACIÓN DE VÍNCULOS SEXUALES

Por favor, enumere a todas las personas con las que ha tenido vínculos sexuales no sanos, impíos, y rece la siguiente oración. Usted la repetirá en nuestra sesión de oración cuando se reúna con nosotros. Asegúrese de informarnos si alguno de sus compañeros sexuales se consideraba bruja o brujo. También indíquenos si alguno estuvo involucrado en otras prácticas ocultistas.

ORACIÓN DE LIBERACIÓN DE COMPAÑEROS SEXUALES

En el nombre de Jesucristo y por el poder de su Cruz y de su Sangre, y por la intercesión de la Santísima Virgen María, San Miguel, San José, Santa María Goretti y mi Ángel de la Guarda, tomo la espada del Espíritu Santo y me corto y libero de todos mis compañeros sexuales anteriores. De manera especial me corto y libero de: (solo nombres de pila o iniciales)

_____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____.

Me corto y libero de estas personas física, espiritual, emocional y mentalmente. No solo me corto y libero de estas personas, Señor, sino que también me corto y libero de cualquier persona con la que ellos hayan tenido relaciones sexuales. En tu nombre, Jesús, los perdono. Señor, por favor perdónalos y sánalos.

Ahora coloco la Cruz y la Sangre de Jesucristo entre cada una de estas personas y yo. Oro por una limpieza y purificación total de mi mente, cuerpo y espíritu, para poder caminar en plenitud, pureza y redención.

Señor, por favor lléname con el poder de tu Espíritu Santo, para que pueda caminar en tu gracia y misericordia abundantes. Lléname de tu amor increíble, para que penetre todos los lugares oscuros y solitarios. Sobre todo, Señor, ayúdame a conocer cuánto me amas y cuán especial soy para Ti. Úsame para edificar tu Reino y para difundir tu amor. Amén.

LIBERACIÓN DE LA PORNOGRAFÍA

Por favor, rece la siguiente oración en privado si ha visto pornografía.

[Nota: Toda persona que mira pornografía se expone al riesgo de recibir una maldición.]

Dios Todopoderoso, Rey del Universo, Padre, Hijo y Espíritu Santo, te amo, te alabo y te adoro. Jesús, mi Redentor, perdóname cada vez que he visto pornografía. Reconozco que este pecado es indigno de mí y que he cometido una forma de adulterio. En tu nombre, Jesús, y por el poder de tu Cruz y de tu Sangre derramada, me perdono a mí mismo por lo que he hecho.

En tu nombre, Divino Salvador, renuncio, rechazo y reprendo a los espíritus de impureza sexual, lujuria, masturbación, pornografía, adulterio y a todos los espíritus impuros relacionados. También, Jesús, en tu santísimo nombre, rompo el poder de todas las maldiciones que hayan venido contra mí por este pecado y renuncio a todo derecho que haya dado a Satanás.

Jesús, Príncipe de la Paz, imploro tu Preciosísima Sangre sobre todas las partes de mi mente, corazón, cuerpo, alma y espíritu. Límpiame de todas las imágenes impuras que he visto. Pido perdón por todos los involucrados en la industria pornográfica y te suplico que hoy les concedas gracias especiales de conversión.

Padre celestial, por favor bendíceme con la luz y la vida de tu Espíritu Santo. Ayúdame a convertirme en un instrumento de conversión para otros que están o han estado involucrados en la pornografía. Padre amoroso, en el nombre de Jesucristo, te doy gracias por escuchar y responder mi oración. Amén.

[Nota: Por favor, avísenos durante la sesión de oración si tiene o ha tenido una adicción a la pornografía. Asimismo, esté preparado para meditar diariamente en la Sagrada Escritura después de su sesión de oración.]**

[Si tiene dificultad para vivir la pureza sexual, recomendamos que se una a la Cofradía de la Guerra Angélica. Después de visitar el siguiente sitio web, quizá desee llamar a un sacerdote dominico en Denver, en la Iglesia de Santo Domingo, al 303-455-3613. Por favor, visite: <http://www.angelicwarfareconfraternity.org/>. Asimismo, visite <https://exodus90.com/#> o <http://integrityrestored.com>.]

VOTOS INTERIORES O VOTOS AUTOIMPUESTOS (pensamientos negativos “desde dentro”)

A veces no son otros quienes nos han maldecido con juicios falsos; nosotros mismos nos maldecimos al comenzar a creer mentiras y juicios que nos imponemos. Un voto interior es un juicio negativo que normalmente incluye las palabras “siempre” o “nunca”. Surgen del miedo, de la falta de perdón y de una decisión de no vivir la vida plenamente. Son patrones de pensamiento dañinos que nos encadenan y nos impiden ser libres.

Nos quitan energía y conducen a malas decisiones. Dios no quiere esto. Pida al Espíritu Santo que le ayude a discernir cualquier voto interior que haya hecho a lo largo de su vida. Vea los ejemplos a continuación para comprender mejor estos votos, y consulte las páginas 15–16 de este formulario de admisión.

Ejemplos

- «No se puede confiar en ningún hombre.» (= «Nunca volveré a confiar en un hombre.»)
- «Ojalá estuviera muerto.» (= «Mi vida siempre es un desastre.»)
- «Soy tan estúpido.» (= «Nunca soy inteligente.»)
- «Dios nunca me perdonará.»
- «No puedo mostrar mis emociones.»
- «No hay esperanza.»
- «Todos estarían mejor sin mí.»
- «Si quiero que algo se haga bien, tendré que hacerlo yo mismo.»

Una vez más, cuantos más votos enumere, mayor sanación recibirá cuando oremos.

Espacio adicional: página 5.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ORACIÓN PARA ROMPER VOTOS INTERIORES

Señor Jesucristo, por favor perdóname por haber hecho los siguientes votos contra mí mismo:

1. _____ 2. _____ 3. _____ etc.

En el nombre de Jesucristo y por la intercesión de la Santísima Virgen María, San Miguel, San José, mi Ángel de la Guarda y (nombre de algunos de sus santos favoritos), renuncio y rompo cada uno de estos votos. Los declaro nulos y sin efecto inmediatamente, sin poder influir más en mí de ninguna manera. Con la espada del Espíritu

Santo me corto y libero de estos votos y de todos sus efectos dañinos en mi vida. + En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

MÁS INFORMACIÓN RELACIONADA CON LOS VÍNCULOS DEL ALMA

1 Cor 10,31: «Así pues, ya sea que coman o beban, o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios».

MÚSICA Enumere cualquier música que haya escuchado **intencionalmente** y que tuviera letras que van en contra del plan de Dios para usted. Incluya los siguientes géneros o grupos; por ejemplo: death metal, black metal, heavy metal, acid rock, Katy Perry, Lady Gaga, Madonna, Marilyn Manson, Doja Cat, Sza, Smashing Pumpkins, Jay Z, Kanye West, etc.

Para descubrir si un artista musical está involucrado en el ocultismo, busque su nombre junto con la palabra «ocultismo». Por ejemplo, si hace una búsqueda como: «Katy Perry ocultismo», verá que existen numerosos artículos al respecto.

Grupos / Géneros

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

VIDEO JUEGOS Enumere cualquier videojuego que haya jugado, especialmente: Diablo, World of Warcraft, Oblivion, Starcraft, In Tecmo's Deception: Invitation to Darkness, Koudelka, Shadow Hearts, Shin Megami Tensei: Nocturne, Devil Summoner, Assassin's Creed, Dante's Inferno, Guitar Hero, Trapt, Bayonetta, Darksiders, Dragon Age, Legends, etc. Puede buscar el videojuego junto con la palabra «ocultismo» y ver cuáles son dañinos.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

PELÍCULAS Enumere cualquier película impía que haya visto (por ejemplo: «The Craft», películas clasificadas R o X, etc.).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

7.

8.

OBJETOS MALDITOS ¿Tiene en su casa algún objeto proveniente de países donde se practican el vudú, la santería u otras prácticas malignas? (Ejemplos: una máscara de África o Haití, una pipa de agua de Afganistán, etc.). ¿Algún no cristiano (especialmente una bruja) le ha regalado algo? ¿Posee un delantal o anillo masónico?
Enumérelos y llámenos si tiene alguna duda.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

ORACIÓN En el nombre de Jesucristo y por la intercesión de la Santísima Virgen María, San Miguel, San José, mi Ángel de la Guarda y _____, _____, _____, renuncio, reprendo, rechazo y corto todos los vínculos con cualquier música / videojuegos / películas / objetos malditos que no provenían de Ti, Dios Todopoderoso, especialmente _____, _____, _____, etc., rompo su poder y cancelo todos sus efectos. Amén.

LISTA DE PECADOS, VICIOS, ESPÍRITUS O ACTITUDES / EMOCIONES FUERTES / DISPOSICIONES

Subraye todo lo que se aplique a usted. Si algunos de estos han disminuido con los años, pero fueron fuertes en algún momento, subráyelos de todos modos. Las tentaciones provienen del mundo, de la carne y del demonio. Pecamos cuando deliberadamente «nos aferramos» a estas tentaciones. Es posible que tenga actitudes mentales negativas fuertes, o que esté siendo tentado por el demonio, o ambas cosas al mismo tiempo. Dios quiere liberarlo del pensamiento egoísta mundano, de la debilidad de la carne y de la opresión.

Estos pecados y actitudes suelen aparecer en grupos, por lo que verá información repetida. Por ejemplo, «pasividad» aparece en los números 11 y 12.

En la sesión de oración, usted rezará algo como: «En el nombre de Jesucristo, y por la intercesión de la Santísima Virgen María, San Miguel, San José y _____, _____, _____, renuncio a los espíritus de _____». [Para repetir una frase, diga: «Por segunda vez, en el nombre de Jesús».]

1. Bitterness, resentment, hatred, un-forgiveness, violence, temper, anger, retaliation, murder
2. Rebellion, self-will, stubbornness, disobedience, anti-submissiveness
3. Strife, family strife, hatred of parents, hatred of siblings, hatred of children, hatred of spouse, contention, bickering, argument, quarreling, fighting, yelling, racism
4. Control, manipulation, possessiveness, dominance, witchcraft
5. Retaliation, destruction, spite, hatred, violence, sadism, hurt, cruelty, meanness
6. Accusation, judging, criticism, faultfinding
7. Rejection, fear of rejection, rejection of self, abandonment, isolation, hatred
8. Insecurity, inferiority, self-pity, loneliness, timidity, shyness, inadequacy, ineptness
9. Jealousy, envy, suspicion, distrust, selfishness
10. Withdrawal, pouting, daydreaming, fantasy, pretension, unreality

11. Escape, indifference, stoicism, passivity, sleepiness, alcohol, drugs
12. Passivity, indifference, listlessness, laziness, funk
13. Depression, despair, despondency, discouragement, defeatism, negativism, dejection, hopelessness, suicide, death, insomnia, morbidity
14. Heaviness, gloom, burden, disgust
15. Worry, anxiety, fear, dread, apprehension
16. Nervousness, tension, headache, nervous habits, nail-biting, restlessness, excitement, insomnia, roving
17. Sensitiveness, preoccupation with self (self-awareness), fear of man, fear of disapproval
18. Persecution, unfairness, fear of judgment, fear of condemnation, fear of accusation, fear of reproof, sensitiveness, abandonment, isolation
19. Mental illness [print clearly]
20. Paranoia, jealousy, envy, suspicion, distrust, persecution, fears, confrontation
21. Confusion, frustration, incoherence, forgetfulness
22. Doubt, unbelief, skepticism
23. Indecision, procrastination, compromise, confusion, forgetfulness, indifference
24. Self-deception, self-delusion, self-seduction, pride
25. Mind-binding (mind is bound up with obsessive thoughts), confusion, fear of man, fear of failure, occult spirits, spiritism spirits, music spirits
26. Mind idolatry (stuck on a “stinking thinking” pattern), intellectualism, rationalization, pride, ego
27. Fears of all kinds (hysteria, phobias) [print clearly]
28. Fears of authority, lying, deceit, manipulation, intimidation
29. Pride, ego, vanity, self-righteousness, superiority, self-importance, haughtiness, arrogance 9
30. Affectation, theatrics, playacting, sophistication, pretension, immodesty
31. Covetousness, stealing, kleptomania, material lust, greed, discontent, selfishness
32. Perfectionism, (false) pride, vanity, ego, frustration, criticism, irritability, intolerance, anger
33. Competition, driving, pushy, argumentative, pride, ego
34. Impatience, agitation, frustration, intolerance, resentment, criticism
35. False burden, false responsibility, false compassion
36. Grief, sorrow, heartache, heartbreak, crying, sadness, cruel
37. Fatigue, tiredness, weariness, laziness
38. Infirmary, [any disease/sickness] , accident prone
39. Death, poisoning, accident prone, abortion, still-born, miscarriage, death wish, suicide, desire of another’s death, physical abuse, loss of loved one (over-grieving)
40. Inheritance, physical, emotional, mental, curses
41. Hyperactivity, restlessness, driving spirit, (lots of) pressure, workaholism
42. Cursing, blasphemy, crude joking, gossip, criticism, backbiting, mockery, belittling, railing
43. Addictive, compulsive, sugar (food/alcohol), nicotine, alcohol, drugs, medications, caffeine, gluttony, sleeping (avoidance), overeating, sex, gambling, shopping
44. Gluttony, nervousness, compulsive eating, resentment, frustration, idleness, self-pity, self-reward
45. Self-accusation, self-hatred, self-condemnation, self-pity
46. Guilt, condemnation, shame, unworthiness, embarrassment
47. Sexual impurity [Jezebel, Baal, Thor, Asmodeus, incubus, succubus], lust, fantasy lust (sexual daydreams) pornography, masturbation, promiscuity, homosexuality, lesbianism, bisexuality, [false masculinity/femininity], adultery, fornication, bestiality, incest, rape, mental rape, sexual identity

- problem, contraception, sterilization, harlotry, exposure (“flashing”), frigidity, sexual seduction, pedophile, satanic ritual abuse, oral sex, anal sex, sex with the dead, masochism
48. Pornography, magazine pornography, Internet pornography, TV pornography, stage shows, pornography books, topless bars, R-rated movies, X-rated movies
 49. Cults, Jehovah’s Witness, Christian Science, Rosicrucianism, Theosophy, Urantia, Subud, Latihan, Unity, Mormonism, Bahaism, Unitarianism, Lodges, secret societies, Freemasonry, Moonies
 50. Occult [see the next two pages, also], astrology, witchcraft, Wicca, conjuring spirits (conjunction), incantation, trolls, healing/essential oils (visit: <http://www.womenofgrace.com/blog/?p=48455>), tai chi, energy healing, body lifting, mental telepathy, soul travel, magic spells, superstition, hauntings, chronic illness, Pokémon (visit: <https://carm.org/what-is-pokemon>), Silva Mind Control, Landmark Forum, Banal na Pag-aaral (BNP; founder Mrs. Salve Carreon). Note: beware of cursed manufactured goods in the home (e.g., possibly an old cabbage patch doll).
 51. Religious (focusing more on your actions of worship than on God), ritualism, formalism, legalism, doctrinal error, doctrinal obsession, seduction, afraid of God, fear of going to Hell, fear of lost salvation, scrupulosity, religiosity, super spiritualism
 52. Spiritism, séance, spirit guide, necromancy (speaking with the dead), blocking spirits, game playing spirits, generational and ancestral spirits, haunting spirits
 53. False religions, Buddhism, Taoism, Hinduism, Islam, Shintoism, Confucianism, Eckankar [We love all people, but these religions draw us away from the one, true God.]
 54. Music, heavy metal, black metal, acid rock, hard rock, rap

RECUERDE «En el nombre de Jesucristo, y por la intercesión de la Santísima Virgen María, San Miguel, San José y _____, _____, _____, renuncio a los espíritus de _____».

INVOLUCRAMIENTO CON EL OCULTISMO

Una de las armas favoritas de Satanás contra nosotros es el involucramiento con el ocultismo. El ocultismo significa buscar conocimiento o poder sobrenatural en una fuente espiritual distinta de Dios. Este involucramiento quebranta el primer mandamiento y causa confusión espiritual. A Satanás no le importa si sabíamos lo que hacíamos o no; él utiliza cualquier cosa para engañarnos.

Existen muchos pasajes de la Sagrada Escritura que prohíben la participación en el ocultismo. Por ejemplo, **Dt 18,10-12**; dice: «Que no se encuentre entre ustedes nadie que haga pasar por el fuego a su hijo o a su hija, ni adivino, ni hechicero, ni encantador, ni mago, ni quien consulte a los espíritus o a los muertos, ni quien busque oráculos de los difuntos. Cualquiera que hace estas cosas es abominación para el Señor...». Ver también **Is 47,11-15**; **Hch 19,18-20**; y **2 Tes 2,9-11**.

Después de revisar el cuestionario que sigue, si ha estado involucrado en alguna de las prácticas que se enumeran a continuación, por favor acuda al Sacramento de la Reconciliación, si nunca ha confesado estas cosas. Además, rece esta oración por cada práctica ocultista antes de ver a nuestro equipo:

“En el nombre de Jesucristo, renuncio al espíritu de _____ (por ejemplo, adivinación, horóscopo, etc.), y en su nombre rompo su poder y anulo sus efectos.”

Al revisar el cuestionario, note que no todo lo que aparece en la lista tiene la misma gravedad.

Tener una pata de conejo cuando era niño no es lo mismo que unirse a un aquelarre. Quien se unió a un aquelarre probablemente necesitará Reconciliación y liberación; mientras que la persona con la pata de conejo puede

decirle al sacerdote en Confesión que perdió el tiempo del Señor con supersticiones. ¡No tenga miedo! El miedo no viene de Dios. Dios está aquí para perdonarlo y liberarlo.

¿Ha habido algún contacto o participación en el ocultismo en su vida personal o en la historia de su familia? Considere cuidadosamente las preguntas. Cualquier participación en el ocultismo puede estar causando algún tipo de opresión.

Puede que vea algo como yoga, reflexología u otra práctica que piense que no debería estar en el cuestionario siguiente. Por favor, sea abierto (no rígido) y reflexione sobre los peligros o riesgos implicados en el yoga, la reflexología, etc., consultando el sitio web:

<http://www.womenofgrace.com/blog/?cat=6482>.

Nota: Algunos de los elementos enumerados en este sitio web no forman parte del ocultismo; simplemente ofrecen explicaciones a preguntas sobre ciertos temas.

Oración antes del examen:

Ven, Espíritu Santo. Por favor, trae a mi mente toda participación que haya tenido alguna vez con el ocultismo. Elijo humillarme y permitirte que me guíes, dirijas y ayudes a ser completamente honesto/a al considerar estas preguntas. Me someto a Ti en el santísimo nombre de Jesús. Amén.

Subraye cada elemento en el que haya estado involucrado:

1. ¿Alguna vez ha visitado a un adivino o psíquico que usara cartas, hojas de té, lectura de la mano o bola de cristal?
2. ¿Alguna vez ha seguido o leído su horóscopo o se ha hecho una carta astral para predecir su futuro?
3. ¿Alguna vez ha tenido una lectura de tarot o ha usado cartas para predecir su futuro?
4. ¿Alguna vez alguien lo/la ha hipnotizado?
5. ¿Alguna vez ha practicado yoga o ejercicios relacionados con el yoga o el tai chi, o ha practicado meditación trascendental? Véase el sitio web “Women of Grace” o busque “peligros del yoga”.
6. ¿Alguna vez ha asistido a una sesión espiritista, reunión espiritualista o seminario de la Nueva Era?
7. ¿Alguna vez ha tenido una lectura de vidas pasadas o de reencarnación?
8. ¿Alguna vez ha jugado con la ouija, la “tabla del ángel de la luz”, etc.?
9. ¿Alguna vez ha consultado a un médium o numerólogo?
10. ¿Alguna vez ha actuado como canal o médium?
11. ¿Alguna vez ha practicado la escritura automática?
12. ¿Usted, o alguien por usted, ha practicado la radiestesia (buscar agua) usando una varilla o péndulo?
13. ¿Ha leído o posee libros sobre astrología, adivinación o prácticas de la Nueva Era (incluido Edgar Cayce)? ¿Lee y/o ve *Harry Potter*, la Serie *Twilight*, *Hazbin Hotel*, *KPop Demon Hunters*?
14. ¿Ha jugado con juegos ocultistas como ESP, telepatía, Cábala, ‘*Dungeons and Dragons*’? ¿Ha jugado “Bloody Mary” o “Charlie, Charlie” (el “juego del lápiz”)?
15. ¿Alguna vez ha “pensado” intensamente en una persona o ha tratado de hacer que le llame o le escriba con sus pensamientos?
16. ¿Alguna vez ha buscado sanación mediante magia, encantamientos o cristales, sanación o cirugía psíquica, Reiki, hipnosis, sanación metafísica, uso del péndulo o trance para diagnóstico, reflexología, acupuntura u otros medios ocultistas?
17. ¿Ha ido a un quiropráctico que trate mediante el uso del yin y yang, las fuerzas universales de vida en la columna?

18. ¿Alguna vez ha intentado localizar objetos o personas perdidas consultando a alguien con poderes psíquicos, clarividentes, de “segunda vista” o psicométricos?
19. ¿Ha practicado levantamiento de mesas o levitación?
20. ¿Ha buscado o se ha comunicado con apariciones que no eran de Dios?
21. ¿Ha rendido culto en un santuario o templo pagano? ¿Ha entrado en algún templo o edificio que no sea cristiano (templo budista, templo mormón, templo masónico)?
22. ¿Alguna vez le han dado o ha usado un amuleto, talismán o dije para la suerte o protección?
23. ¿Lee o posee literatura ocultista o espiritista? Por ejemplo: libros de astrología, interpretación de sueños, metafísica, sectas religiosas, autorrealización, adivinación, magia, ESP, clarividencia, fenómenos psíquicos, *Un Curso de Milagros* (tal como lo promueve Oprah Winfrey).
24. ¿Alguna vez ha llamado a líneas telefónicas psíquicas o ha accedido a consejos psíquicos por computadora?
25. ¿Tiene en su posesión algún objeto o libro que pueda traer consigo una presencia o influencia maligna? ¿Alguien involucrado en el ocultismo le ha dado algún amuleto u otro objeto? ¿Posee un atrapasueños?
26. ¿Ha practicado alguna forma de magia, encantamiento o ritual? ¿Ha practicado feng shui?
27. ¿Posee objetos, reliquias o artefactos religiosos ocultistas o paganos que hayan sido usados en templos paganos y ritos religiosos, o en prácticas de hechicería, magia, adivinación o espiritismo?
28. ¿Alguna vez le han analizado la escritura a mano?
29. ¿Ha escuchado música de hard rock durante largos períodos? ¿Tiene una fuerte identificación con algún músico, vivo o muerto?
30. ¿Tiene una fuerte identificación con alguna estrella de cine o figura famosa, viva o muerta?
31. ¿Usted o algún miembro de su familia, vivo o fallecido, ha pertenecido a los masones, DeMolay, Estrella de Oriente, Rainbow Girls, Hijas de Job, Shriners? ¿Ha estado involucrado en alguna logia u organización que exija rituales para la membresía?
32. ¿Ve auras?
33. ¿Alguna vez “siente” una presencia maligna?
34. ¿Alguna vez ha sido visitado/a por un demonio o espíritu maligno?
35. ¿Tiene a veces sentimientos intensos de rabia, deseos de suicidio o de cometer asesinato?
36. ¿Alguna vez ha maldecido a alguien o deseado su muerte? ¿Ha intentado quitar la vida a alguien o lo ha hecho?
37. ¿Ha estado involucrado en algún grupo dedicado a la rebelión, el odio o el terrorismo?
38. ¿Ha estado involucrado en culto satánico?
39. ¿Alguna vez ha hecho un pacto de sangre con Satanás?
40. ¿Ha estado involucrado en magia blanca, supuestamente haciendo el bien mediante el control de poderes psíquicos o sobrenaturales?
41. ¿Ha estado involucrado en magia negra: control psíquico mediante maldiciones, uso de las artes negras o poder demoníaco con fines de daño?
42. ¿Ha hecho algún pacto de sangre?
43. ¿Ha estado involucrado o ha asistido a reuniones de sectas modernas, como: Teosofía, *The Way International*, *Children of God*, Ciencia Cristiana, Testigos de Jehová, Unitarismo, Eckankar, Unity, Scientology o la Iglesia Mundial de Dios?
44. Que usted sepa, ¿alguno de sus padres, abuelos o bisabuelos estuvo involucrado en prácticas ocultistas, sectarias o religiosas no cristianas?
45. ¿Alguna vez ha pertenecido o asistido a una reunión de un aquelarre?

46. ¿Alguna vez ha hecho una promesa o pacto con Satanás?
47. ¿Es usted víctima de Abuso Ritual Satánico (ARS)?
48. ¿Ha asistido a servicios de brujería o vudú?
49. ¿Ha tenido una relación íntima con alguien involucrado en la brujería?
50. ¿Ha estado involucrado en actividades pecaminosas o adictivas prolongadas o intensas que lo hayan llevado a estar oprimido por un espíritu de pecado, como la pornografía?
51. ¿Alguna vez ha tenido una experiencia con drogas que pudiera haberlo abierto a una presencia maligna cuando su espíritu estaba “fuera” y sin protección?
52. ¿Se ha expuesto a literatura o películas de naturaleza maligna?
53. ¿Tiene tendencia a la superstición o fascinación por el mal, los demonios o el ocultismo?
54. ¿Ha abrazado la falacia de que somos autosuficientes y no necesitamos a Dios?
55. ¿El Espíritu Santo le trae a la mente algo más?

ORACIÓN DIARIA DE ENTREGA

Oh Dios Todopoderoso, Rey del Universo, ¡te amo, te alabo y te adoro! Hoy me entrego a Ti con todo mi corazón y toda mi alma. Te digo «sí» en este día. Oh Santísima Trinidad, Tú eres el único Dios, el Dios verdadero. Padre, Tú eres mi verdadero Padre. Gracias por darme un padre biológico para traerme a este mundo y permitirme participar de tu naturaleza divina por el don de la gracia. Jesús, creo en Ti y te recibo como mi Señor y Salvador. No me guardo nada. Jesús, te doy permiso para vivir en mi corazón. Conformar mi corazón y mi mente a los tuyos; permíteme amar y pensar como Tú amas y piensas. Espíritu Santo, llévame a una conversión más profunda a la persona de Jesucristo. Ayúdame a seguir tus inspiraciones diarias. Sumérgeme, Espíritu Santo, y deja que tus dones cobren vida en mí.

Dios Todopoderoso, a Ti lo entrego todo: mi salud, mi familia, mis recursos, mi trabajo, mis habilidades, mis relaciones, la administración de mi tiempo, mis éxitos, mis fracasos y mis arrepentimientos. Libero todo esto en tus manos y lo dejo ir. Te entrego mi manera de entender cómo deberían ser las cosas, mis decisiones y mi voluntad. Te entrego las promesas que he cumplido y las promesas que no he cumplido. Te entrego mis miedos, tentaciones, inseguridades y mi sexualidad.

Hombres, oren: Jesús, ayúdame a convertirme en un hombre como Tú: un hombre de acción que edifique tu Reino y que viva la pureza sexual.

Mujeres, oren: Jesús, ayúdame a convertirme en una mujer como María, el mayor modelo de todos los cristianos, perfectamente dócil a Ti y pura en su vivir.

De manera especial te entrego: [entregue otras áreas que el Espíritu Santo le vaya revelando, posiblemente todas aquellas que le causan agitación]: _____, _____, _____, etc.

Señor, te entrego toda mi vida: el pasado, el presente y el futuro. En la salud y en la enfermedad, en la vida y en la muerte, ¡te pertenezco solo a Ti! Dios Todopoderoso, te ofrezco mi cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Ti. Amén.

NOTA BREVE SOBRE LA INMERSIÓN (AUMENTO) EN EL ESPÍRITU SANTO AL ACEPTAR LA GRACIA DE DIOS

Como cristianos católicos, en general deberíamos pasar por tres etapas de desarrollo espiritual. Ojalá podamos llegar a la tercera etapa temprano en nuestra vida. Muchas personas nunca pasan de la primera etapa porque

tienen el corazón endurecido (no abierto ni dispuesto a ser guiado por el Espíritu Santo). Estas son las tres etapas:

1. Bautismo - agua. Recibimos la inhabitación del Espíritu Santo (inhabitatio). Etapa de capullo de rosa.
2. Nuevo nacimiento (o metanoia). Pensamos de manera diferente: con Cristo y con su Iglesia, y no según el mundo. Deseamos obedecer a Jesús y la enseñanza de la Iglesia (Jesús es la Cabeza de la Iglesia). El Espíritu Santo nos atrae a una relación más profunda y personal con Jesús.
3. Vida en los dones o carismática. Hay una gran infusión (infusio) del Espíritu Santo. Etapa de rosa en plena floración, con celo lleno de poder. En esta etapa, si Dios así lo desea, el Espíritu Santo nos unge gratuitamente con diversos dones para glorificar a Dios, difundir su amor y edificar su Iglesia en la tierra. El Espíritu Santo ungió a Jesús para su misión. Nosotros podemos pedir estas unciones.

Muchos de nosotros hemos sido bautizados y confirmados, pero carecemos de celo para seguir a Jesús en la vida diaria. Podemos «encendernos» si nos abrimos al Espíritu Santo. Debemos practicar diariamente la alabanza y la devoción al Espíritu Santo. El Espíritu Santo y la Santísima Virgen María nos formarán para ser cada vez más semejantes a Jesús.

ORACIÓN PARA UNA EFUSIÓN DEL ESPÍRITU SANTO

Oh Dios Todopoderoso, Padre, Hijo y Espíritu Santo, ¡te amo, te alabo y te adoro! Ayúdame a conocer tu amor por mí y a reconocer todos los dones que me has concedido. Me arrepiento de todos mis pecados. Gracias por el don del sacramento de la Penitencia. Deseo que Tú crezcas como Señor en cada aspecto de mi vida. Gracias por adoptarme como hijo tuyo en el Bautismo y por fortalecerme en la Confirmación.

Dios Todopoderoso, contigo todo es posible; sin Ti no puedo hacer nada. Deseo edificar tu Reino y evitar todo pecado y tentación. Señor Jesús, humildemente te pido ahora una efusión del Espíritu Santo. Deseo un aumento de sus siete dones: Sabiduría, Entendimiento, Consejo, Fortaleza, Ciencia, Piedad y Temor de Dios. Deseo actuar en los carismas del Espíritu Santo que Tú quieras para mí. Deseo crecer en todas las virtudes, especialmente la Fe, la Esperanza, la Caridad, la Prudencia, la Justicia, la Templanza y la Fortaleza.

Señor Jesús, transfórmame. Haz que la Misa cobre vida para mí. Permite que las palabras de la Biblia penetren en mi alma. Ayúdame a perdonar a todos los que me han herido de cualquier manera. Quiero ser consciente de tu presencia y de tu poder en todo momento y cooperar contigo. Quiero ser tu servidor libre, alegre, lleno de celo y agradecido. Derrama ahora tu Espíritu sobre mí. Te pido un Pentecostés personal. Jesús, te pido que me sumerjas en tu Espíritu Santo. Jesús, me rindo; ven, Espíritu Santo.

QUINCE MANERAS EN QUE SOMOS ENGAÑADOS PARA NO PERDONAR A LOS DEMÁS (QUINCE BLOQUEOS AL PERDÓN)

Jesús enseñó: «...**perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden...**».

Fallamos en perdonar porque...

1. **nos negamos a perdonar**. [Elegimos aferrarnos a la ira y posiblemente a un deseo de venganza. En nuestro corazón decimos: “No quiero perdonar”. Guardamos rencor.]
2. **nos falta fe para perdonar**. [Creemos que no podemos perdonar y que la ofensa es imperdonable. Nos negamos a creer que todo es posible para Dios (ver Mt 19,26).]

3. **nos falta conciencia de la necesidad de perdonar.** [O bien no recordamos el incidente o lo negamos.]
4. **minimizamos la necesidad de perdonar.** [No reconocemos nuestra herida ni la ofensa personal.]
5. **tememos miedo a perdonar porque lo malinterpretamos.** [Creemos que el perdón bajará nuestras defensas o nos hará vulnerables.]
 - **Notas:**
 - (a) El perdón no significa ni reconciliación ni aprobar el mal cometido. El perdón involucra a una sola persona, más el poder de Dios. La reconciliación involucra a dos personas, más el poder de Dios.
 - (b) El perdón es un acto de la voluntad, no un sentimiento. Decidimos renunciar a nuestro derecho a la ofensa cometida contra nosotros; podemos reconocer que el otro no sabía plenamente lo que hacía.
6. **no asumimos la responsabilidad.** [Exigimos una disculpa o arrepentimiento, trasladando así la responsabilidad fuera de nosotros.]
 - **Notas:**
 - (a) El perdón es nuestra responsabilidad hasta que esté completo (ver Mt 18,21-22).
 - (b) La falta continua de perdón da ventaja al enemigo (ver 2 Cor 2,10-11); conduce a la depresión.
7. **transferimos la ofensa a otros.** [El ofensor puede representar a un padre, maestro, entrenador, etc. Esto puede convertirse en una ira mal dirigida.]
8. **pensamos que no podemos perdonarnos a nosotros mismos.** [Creemos que merecemos “lo que nos pasó”. Tenemos orgullo; por ejemplo: “Debí haberlo sabido”. Nos enfocamos en nuestro pecado. Quedamos atrapados en la auto-condena y el auto-resentimiento.]
9. **tenemos una pobre identidad personal.** [Nuestra baja autoestima nos vuelve débiles y deprimidos, y nos impide perdonarnos a nosotros mismos y/o a los demás.]
 - **Nota:** Debemos recordar que somos hijos de Dios, príncipes o princesas del Rey. Nuestra dignidad viene de Él, no de lo que otros piensen, del trabajo que tengamos o de la familia que poseamos.
10. **estamos en esclavitud a espíritus malignos.** [Los espíritus malignos pueden engañarnos haciéndonos estar de acuerdo con ellos, jugando con nuestra imaginación, sentidos y emociones.]
11. **pensamos que no estamos listos.** [“Necesitar más tiempo” puede ser una excusa para retirarnos del proceso.]
 - **Notas:**
 - (a) Podemos necesitar que alguien escuche nuestra historia para darnos un pequeño “impulso” para perdonar.
 - (b) Debemos rendirnos al poder de Dios para obedecer Su mandato de perdonar.
12. **no hemos aceptado el don del perdón.** [Seguimos intentando ganar nuestra salvación (ver Mt 18,32-35) y no podemos recibir el don del Maestro.]
13. **pensamos que ya hemos perdonado.**

- **Nota:** Necesitamos perdonar desde el corazón (ver Mt 18,35). Solo Dios cambia el corazón; nosotros hacemos un acto de la voluntad en la fe.
14. **tenemos falsas expectativas sobre la vida.** [Idealizamos la vida. Cuando las cosas no salen como esperamos, dejamos que la decepción nos bloquee para perdonar.]
- **Nota:** Nuestro pasado puede ser redimido y transformado.
15. **tenemos una mentalidad de víctima.** [Podemos asumir una mentalidad de víctima cuando sufrimos abuso, injusticia o engaño por parte de alguien con autoridad. La mentalidad de víctima abraza la impotencia y la falta de poder. Nosotros:
- (a) culpamos a otro,
 - (b) creemos que se nos debe algo,
 - (c) esperamos que otro arregle nuestros problemas, y/o
 - (d) permitimos que la mala acción pasada de otro determine nuestro presente.]
- **Notas:**
 - (a) Jesús fue una víctima, pero nunca asumió una mentalidad de víctima. Él entregó Su propia vida (Jn 10,18). Siempre confió en el Padre. Él conoce nuestro dolor.
 - (b) El perdón requiere que renunciemos a nuestra identidad de víctima y aceptemos quiénes somos en Cristo.
 - (c) El perdón nos permite recuperar nuestro poder, nuestra vida y nuestro lugar legítimo como hijos de Dios.

Patrones de “pensamiento pestilente” (Stinkin’ Thinkin’ Patterns)

Los patrones de pensamiento apuesto nos meten en problemas. Podemos desarrollarlos de muchas maneras y a partir de diversas fuentes: (1) árbol familiar, (2) respuesta a experiencias traumáticas, (3) decisiones de pecado, (4) reacciones exageradas a las heridas de la vida, (5) amigos y conocidos, (6) escuela, (7) medios de comunicación, (8) etc. Algunas afirmaciones de las siguientes pudieron haber sido ciertas inicialmente o durante un tiempo (por ejemplo: “Debí haber hecho algo para detenerlo”), pero es hora de dejar de repetirlas en nuestra mente y en nuestro corazón, y de dejar que determinen nuestro ser.

Los patrones de pensamiento pestilente son como cadenas que nos atan. Son obstáculos y bloqueos al amor de Dios (directamente de Él o a través de otros). Actúan como maldiciones: lo que pensamos es lo que obtenemos. Son mentiras sobre Dios, sobre nosotros mismos y sobre los demás. Jesús quiere liberarnos de ellas. Si actuamos desde estos patrones negativos de pensamiento, no nos trataremos a nosotros mismos ni a los demás como Dios lo haría. ¡La verdad es la que nos hace libres!

Después de leer esta página, en la siguiente página verá **Votos Interiores** —más patrones de pensamiento negativo.

Mentira / Identificación emocional

1. **Abandono.** “Estoy completamente solo. Me han pasado por alto. Siempre estaré solo. No me necesitan. No importo. A nadie le importa. No van a volver. No hay nadie que me proteja. Dios también me ha abandonado. Nadie me va a creer. No puedo confiar en nadie. Tengo miedo de que no vuelvan.”

2. **Vergüenza.** “Soy estúpido/ignorante/un idiota. Debí haberlo sabido. Debí haber hecho algo para detenerlo. Lo permití. Fui participante. Fue mi culpa. Debí haberle dicho a alguien. Sabía lo que iba a pasar y aun así me quedé. Sentí placer, así que debí haberlo querido. Pasó por mi apariencia, mi género, mi cuerpo, etc. Debí haberlos detenido. No intenté huir. Me lo merecía. Soy barato como una prostituta. Seguí haciéndolo. Yo lo inicié. Me siento mal/sucio/avergonzado/enfermo/asqueroso.”
3. **Miedo.** “¿Y si fracaso? ¿Y si...? [Busca los ‘¿y si?’]. Tengo que agradar a todos. Voy a morir; él/ella me va a hacer daño. No sé qué hacer. Si lo cuento, volverán y me harán daño. Si confío, moriré. Él/ella/ellos me van a atrapar. Es solo cuestión de tiempo para que vuelva a suceder. Si lo/la/los dejo entrar en mi vida, también me harán daño. Algo malo pasará si lo cuento/detengo/enfrento. La desgracia está a la vuelta de la esquina.”
4. **Impotencia.** “No puedo detener este pecado. No hay salida. Soy demasiado débil para resistir. El dolor es demasiado grande para soportarlo. No puedo escapar. Voy a morir y no puedo hacer nada al respecto. Él/ella/ellos son demasiado fuertes para resistirlos; no puedo alejarme de ellos. No puedo liberarme. Estoy abrumado. No sé qué hacer. Todo está fuera de control. Me tironean de todas partes. Ni siquiera Dios puede ayudarme. Soy demasiado pequeño para hacer algo.”
5. **Manchado.** “Soy sucio/avergonzado/malo/pervertido/etc. por lo que me pasó (o por lo que hice). Mi vida está arruinada. Nunca volveré a sentirme limpio. Todos pueden ver mi vergüenza/suciedad/inmundicia/etc. Siempre estaré herido/dañado/roto por lo que pasó. Nunca seré feliz. Siempre estaré impuro/sucio/etc. Dios nunca podría quererme después de lo que me pasó. Mis partes del cuerpo están sucias. Nadie podrá amarme de verdad.”
6. **Invalidación.** “No soy amado/necesitado/deseado/cuidado/importante. No me necesitan. No valgo nada, no tengo valor. No soy importante. Fui un error. Nunca debí haber nacido. Estorbo, soy una carga. Nunca les caí bien porque yo era... Dios nunca podría amarme o aceptarme. Nunca podría ser tan... como ella/él. Nunca podría saltar lo suficientemente alto para agradarle. No soy aceptable.”
7. **Desesperanza.** “Nunca va a mejorar. No hay salida. Volverá a pasar una y otra vez. No tengo razón para vivir. No hay opciones para mí. Solo quiero morir. Nada bueno saldrá de esto.”
8. **Confusión.** “No sé qué me está pasando. Todo es confuso. Esto no tiene sentido. ¿Por qué me harían esto?”
9. **Egoísmo / Sentido de derecho.** [La “trinidad no santa”: yo, mí y para mí] “Mi mamá y mi papá me deben. El mundo me debe. Tengo derecho a... Puedo hacer lo que quiera. Tengo que tener el control. Las opiniones de los demás no importan. Nadie va a decirme qué hacer (especialmente figuras de autoridad, incluidos sacerdotes). Siempre me saldré con la mía. El mundo gira alrededor de mí. Tendré la última palabra. Si no me gusta, me voy/dejo. Merezco estar cómodo. Puedo llegar tarde cuando quiera. Que lo haga otro. No puedo hacer esto porque (excusa). No tengo que ir a la iglesia porque no saco nada de ella. Los hipócritas van a la iglesia. Es mi dinero; no tengo que dar nada a la caridad/iglesia.”

Lista de ejemplo de Votos Interiores

A continuación se presentan ejemplos de votos interiores. Un voto interior es un juicio negativo que generalmente incluye las palabras “siempre” y/o “nunca”. Resultan del miedo, de no perdonar y de una decisión de no vivir la vida plenamente. De nuevo, son patrones de pensamiento apesados que nos encadenan y nos impiden ser libres.

Algunos votos interiores

1. **A nadie le importo.** Votos: “Nunca dejaré que nadie vuelva a cuidar de mí. Siempre estaré solo. Nunca seré lo suficientemente bueno. Tengo que ser perfecto para ser amado.”
2. **No hay nada que pueda hacer al respecto.** Votos: “Mis opiniones nunca importan. La autoridad nunca me protegerá.”
3. **No puedo confiar en nadie.** Votos: “Siempre me cuidaré a mí mismo. Nunca confiaré en hombres/mujeres. Siempre tendré que hacerlo solo. Seré fuerte. Nunca necesitaré a nadie. Nunca importaré. La gente siempre se va.”
4. **Algo debe estar mal en mí.** Votos: “Nunca dejaré que nadie se acerque a mí. Nunca volveré a compartir mis sentimientos. Nunca cometeré errores. Siempre es mi culpa. Soy un error. Nadie me amará jamás. Nunca seré lo suficientemente bueno. Siempre estaré solo. Nunca me casaré. Nunca tendré hijos.”
5. **Todas las mujeres son críticas; todos los hombres son unos patanes.** Votos: “Siempre me cuidaré a mí mismo. La autoridad nunca me protegerá. Nunca quiero ser como mamá/papá. Nunca criaré a mis hijos como... Cuando crezca, nunca... Cuando crezca, siempre... Nunca me enojaré.”
6. **La vida apesta.** Votos: “No sentiré nada. No recordaré las cosas malas. Nunca perteneceré. Nunca lloraré. No me importará.”
7. **Las personas no son seguras.** Votos: “Siempre tendré el control. Nunca volveré a amar a nadie. Nunca permitiré que nadie vuelva a hacerme daño de esa manera.”
8. **No está bien ser yo.** Votos: “Nunca hago nada bien. Nunca cometeré un error. Nunca puedo existir. Lo que pienso nunca importará. Nunca seré importante. Nunca seré visto. Nunca seré deseado. Nunca seré lo suficientemente bueno. Nunca perteneceré. Siempre estaré afuera mirando hacia adentro.”
9. **Así son las cosas.** Votos: “Nunca podré cambiar las cosas. Nadie me dará lo que necesito. Nunca la haré feliz / nunca lo haré feliz. Nunca agradaré a mamá/papá. Mamá/papá siempre lo/la quiere más a él/ella. Nunca seré incluido. Nunca podré hacer lo que quiero hacer. La vida siempre es injusta. Siempre será mi culpa.”
10. **No es seguro tener sentimientos.** Votos: “Nunca sentiré. Nunca seré consciente de mis sentimientos. Nunca recordaré. Nunca volveré a compartir mis sentimientos con nadie. Nunca me enojaré. Siempre tendré el control de mí mismo.”

Cómo romper los patrones de “pensamiento pestilente”

Jesús quiere cortar estas cadenas para que seamos libres y podamos crecer y madurar. Solo necesitamos pedirlo. Aquí hay un ejemplo de cómo pedirlo:

“En el nombre de Jesucristo, y usando mi autoridad como Su hijo adoptivo, renuncio a ‘Nunca seré lo suficientemente bueno’ y rompo su poder y cancelo sus efectos”.

Juan el Bautista dijo: «Es necesario que Él crezca y que yo disminuya» (Jn 3,30). Como acto de humildad, debemos dejar que Jesús rompa las cadenas y crezca en nosotros.

La Palabra de Dios contiene la verdad. Aquí hay algunas referencias que contrarrestan el pensamiento falso:

- **Mt 20,28** (vida de servicio).
- **Mt 7,12** (trata a los demás como quieres que te traten).
- **Mt 10,26-30** (no tengas miedo).
- **Lc 9,23** (toma tu cruz y sigue a Jesús).
- **Mt 5,1-16** (bienaventuranzas; tú eres la luz de Jesús en el mundo).
- **Mt 28,20** (Jesús está contigo hasta el fin de los tiempos).
- **Sal 27,10**: «Aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor me recogerá».
- **1 Jn 4,7-8**: «Queridos, amémonos unos a otros, porque el amor es de Dios; todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. El que no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor».
- **Lc 9,59-62** (no mirar atrás) más **Mt 6,33-34** (no preocuparse por el futuro) equivale a (vivir en el día presente).
- **Mt 28,18-20** (sal, enseña, haz discípulos y bautiza para Jesús; deja tu “fiesta de autocompasión” y avanza).
- **Flp 4,4-8** (alégrate, piensa en lo bueno).

Madre Teresa: «El Señor me ha llamado a ser fiel, no a tener éxito».