

Sana la herida del rechazo

Texto bíblico del día

"Aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo, Jehová me recogerá." — Salmo 27:10

La herida del rechazo duele de una manera distinta. No es como la tristeza. No es como la soledad. No es como la frustración. El rechazo toca la identidad. El rechazo genera preguntas profundas:

- "¿Qué hice mal?"
- "¿Por qué no me eligen a mí?"
- "¿Por qué se fue?"
- "¿Qué tiene ella o él que yo no tengo?"
- "¿Qué pasó con lo que construimos?"
- "¿Por qué no soy suficiente?"

PALABRAS DE SABIDURIA

Paula Pires

El rechazo no solo hiere el corazón... Hiere la autoimagen, la percepción personal, la confianza, la identidad, la seguridad emocional. Cuando quien te amaba se aleja, bloquea, corta contacto o actúa con indiferencia, la herida es profunda porque no es racional... es existencial. El rechazo dice:

"No te quiero."

"No te elijo."

"No te necesito."

Pero Dios dice algo completamente distinto:

"Yo te veo."

"Yo te amo."

"Yo te sostengo."

"Yo te elijo."

Hoy vamos a orar para que Dios sane esa herida invisible que la espera prolongada intensifica.

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué palabras, actitudes o silencios despertaron en ti la herida del rechazo?
2. ¿Qué mentira sobre ti misma nació a partir de sentirte rechazada?

Oración guiada:

Padre amado, hoy vengo delante de Ti con una herida que me cuesta poner en palabras. La herida del rechazo. Esa herida que se abrió cuando fui ignorada, cuando fui desplazada, cuando fui tratada con frialdad, cuando fui olvidada o cuando mi valor fue puesto en duda. Señor, Tú viste cada momento en que mi corazón se rompió. Tú viste cada silencio que me hirió. Tú viste cada distancia que me marcó. Tú viste cada palabra que me hizo sentir "no elegida". Tú viste cada gesto que me hizo pensar que no era suficiente.

Y hoy te entrego esta herida profunda. Te entrego la sensación de no ser valorada. Te entrego la inseguridad que se encendió dentro de mí. Te entrego el miedo de no ser amada. Te entrego la vergüenza silenciosa que nació del rechazo. Te entrego la duda interna que me hizo pensar que no merezco restauración.

Espíritu Santo, entra ahora en ese lugar donde el rechazo dejó marca. Lava con Tu amor esa grieta interna. Quitla la voz que me dice que no valgo. Quitla la sensación de abandono. Quitla la comparación que me hunde. Quitla el miedo a no ser suficiente.

Señor, sana mi identidad herida. Sana mi interior quebrado. Sana la parte de mí que se escondió por miedo a ser herida nuevamente. Sana la parte de mi corazón que se apagó para no sufrir más.

Y ahora, Padre, intercedo también por la herida del rechazo que puede vivir dentro de mi cónyuge. Heridas antiguas que lo hicieron bloquearse, heridas pasadas que lo hicieron huir, heridas de infancia o adultez que lo empujaron a cerrar su corazón, heridas que lo hicieron creer que no merece amor, o que no sabe recibirlo. Sánalo también a él, Señor. Restaura su identidad. Restaura su capacidad de amar. Restaura su capacidad de recibir afecto. Restaura su visión de sí mismo. Restaura lo que lo hizo endurecerse o alejarse.

Declaro que el rechazo no definirá mi vida. Declaro que mi identidad está en Cristo y no en la conducta de nadie. Declaro que soy amada, elegida, valorada y sostenida por Dios. Declaro que Él me sana, me afirma y me restaura. Declaro que mi corazón no vivirá más en dolor, sino en descanso.

En el nombre poderoso de Jesús. Amén.

Tarea espiritual (cuaderno):

☞ "Señor, sana la herida del rechazo que marcó mi corazón."

Debajo, escribe:

"Soy elegida por Dios, aunque haya sido rechazada por personas."

Declaración diaria

Hoy declaro que Dios sana mi herida de rechazo y restaura mi identidad en Su amor.

El rechazo de una persona jamás anula la elección de Dios sobre tu vida.
Él te sostiene... y Su amor restaura lo que otros no supieron valorar.

Cree, confía, espera.

Dios te bendiga.

CREE
CONFÍA
ESPERA...