

7 PRÁCTICAS EFECTIVAS PARA SANAR NUESTROS MALOS RECUERDOS

Tenemos un sinfín de recuerdos buenos de la gente y de momentos.
Pero algunos recuerdos, sin embargo, a veces nos pueden acosar.
Y las malas experiencias pasadas pueden llevarnos a la desesperación.
Muchas personas sufren un dolor emocional continuo debido a persistentes recuerdos malos que a veces llegan de la infancia.



Esto puede suceder por sí solo mientras excavamos en nuestro pasado o puede ser algo que nos trae el demonio.

Tenemos que sanar nuestros recuerdos. A esto se dedica este artículo.

TODOS TENEMOS HERIDAS DEL PASADO

Ya sean heridas causadas por nuestros propios pecados, o por otros cuyos pecados nos afectan.

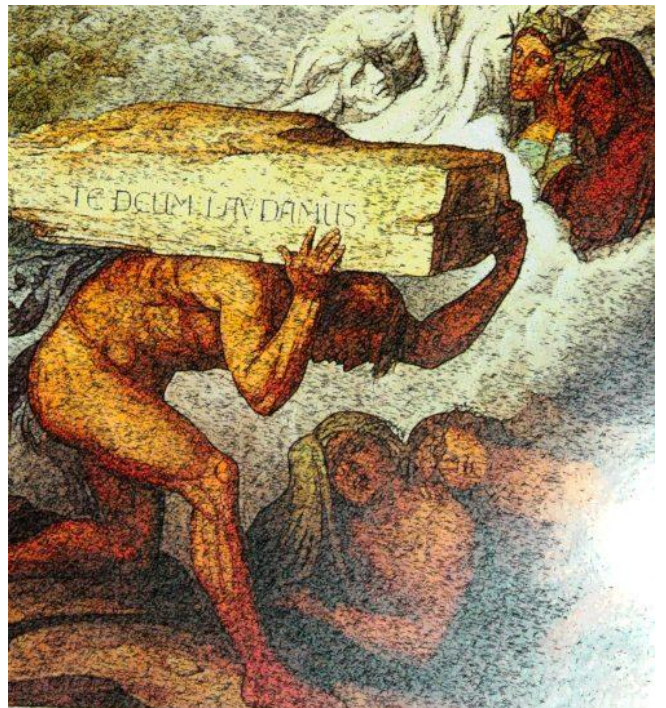
Está el caso que quien ha sido lastimado y de repente hasta traicionado.

Esa realidad le impide esperar **que el futuro pueda ser verdaderamente gozoso, sano y fructífero.**

El dolor y las consecuencias de la traición han creado un horizonte impenetrablemente.

Podemos también tener problemas de ira por ejemplo por cosas injustas que la gente nos ha hecho en el pasado.

Si la ira es tu problema, el diablo despertará algo en tu memoria para poder proyectar una injusticia pasada en una situación actual.



Esto a menudo **te llevará a justificar una explosión de ira** que no es realmente justificada.
Deseamos poder vengarnos cuando pudimos haber sido vulnerables en el pasado o nos equivocamos.

También está el caso de las heridas por los propios pecados.

Cada vez que cometemos un pecado, nuestros recuerdos se ven afectados de manera negativa.

Esto resulta especialmente problemático **cuando cometemos un mismo pecado reiterado.**

Por ejemplo, **las personas que ven pornografía** una y otra vez pueden convertirse en presos de sus propios recuerdos.

El diablo puede traer las imágenes una y otra vez atrayendo al individuo a cometer el pecado de nuevo.

Esto también puede suceder con el apetito sexual. El diablo traerá a la luz cuántas veces has cometido el pecado en el pasado.

Y te convence de que una vez más no hará ninguna diferencia.

Habiendo caído una y otra vez, después de haber pecado gravemente, o haber faltado culpablemente a una oportunidad dada por Dios, **estos fracasos pueden socavar la esperanza y la vitalidad.**

Y esto es tanto cuando los cometemos como cuando los sufrimos.

A menudo los efectos de nuestros recuerdos desordenados vienen en forma de **desesperación, o pecados contra la virtud de la Esperanza.**

Proyectamos hacia el futuro nuestro pasado desordenado, y nos inclinamos a caer en un estado de desesperanza.

Nuestros pecados se vuelven vivos en el futuro incluso antes de que los hayamos cometido.

Esta es la táctica que los demonios aman usar contra aquellos que están tratando de vencer pecados en sus vidas.

Tratan de traer el pasado y hacer que lo proyectes hacia el futuro, para que puedas perder la esperanza y cometer el pecado de nuevo.

Entonces, cuando cometes el pecado de nuevo se adhiere aún más en tu intelecto.

Ellos utilizarán tus pensamientos y te harán detenerte en los bienes que atrapan tu imaginación.

Los recuerdos y nuestra imaginación pueden utilizarse contra nosotros si no tenemos cuidado.



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA COMBATIR NUESTROS RECUERDOS DESORDENADOS?
Recurrimos a dos expertos en el tema.

San Juan de la Cruz

SAN JUAN DE LA CRUZ

San Juan de la Cruz, doctor de la Iglesia, es el mayor teólogo místico de la Iglesia.

Aunque vivió en el siglo XVI, este santo es bien conocido por sus **agudas percepciones psicológicas sobre la condición humana**.

San Juan de la Cruz nos dice que los recuerdos dañinos son gradualmente purificados y sanados por la virtud teológica de la esperanza (una virtud infundida en nuestra alma en el bautismo).

San Juan de la Cruz dice

*“La curación de la memoria **implica la decisión de dejar ir y olvidar la dolorosa memoria.***

Claramente ya has repetido esa memoria dañina mil veces en tu cabeza.

*Suponiendo que la memoria no ha sido reprimida de una manera dañina... **llega un momento en que debemos permitir que la virtud teológica de la esperanza la cure gradualmente y reemplace (o disminuya en gran medida) la memoria”.***

Considera un hueso roto: hay un tiempo para la terapia física, esperamos que el hueso se cure y el recuerdo de la fractura dolorosa disminuirá.

San Juan de la Cruz sugiere que **el bálsamo de la esperanza llena de gracia logrará esta curación** para tu memoria traumática.

Este camino hacia la “reforma interior” de la memoria **empieza con la cruda comprensión de que el constante revivir de recuerdos dolorosos es un obstáculo** para la esperanza y la felicidad.

Nuestro aprendizaje de la esperanza en Dios es lo que purifica y cura los malos recuerdos.

Cuanto más podamos centrar nuestra atención orante en Dios que da esperanza, más gradualmente disminuirémos los dolorosos recuerdos que tratan de tiranizar nuestras mentes.

Cuanto más llenamos la mente con Dios en la forma más pura de oración – carente de recuerdos e imágenes – más avanzamos en la purificación de la memoria.

*“Lo que tenemos que hacer, entonces, es **vivir en la esperanza simple y perfecta de Dios.***

*Siempre que formas, conocimientos e imágenes con recuerdos dañinos ocurran, **no debemos fijar nuestras mentes sobre ellos.** Sino **girar inmediatamente a Dios**, vaciando el recuerdo de todos estos asuntos” (La Ascensión del Monte Carmelo, capítulo 14)*

Madre Angélica



LA MADRE ANGÉLICA

La Madre Angélica, en su libro titulado **Tres Llaves del Reino**, también nos dice que debemos cultivar la virtud de la Esperanza.

En lugar de dejar que nuestra mente entre en una niebla de fantasía que luego proyectamos hacia el futuro, centramos en el reino de Dios.

Es mucho más fácil aceptar nuestro sufrimiento inmediato y luchar contra nuestras inclinaciones pecaminosas cuando reflexionamos sobre Dios, enfocándonos en Su sacrificio y el Reino que nos espera si somos fieles a Él. La Madre escribió,

“La esperanza evita que nuestra memoria e imaginación alberguen resentimientos y nos da la seguridad de que no importa lo oscuro que parezca estar, nuestro pequeño bote está siendo guiado por la mano de un Padre amoroso y omnipotente.

Nos da un corazón ligero con respecto a los acontecimientos perturbadores y nos ayuda a ver a Dios detrás de todo lo que sucede”.

Vemos que muchas personas siguen un curso similar cuando se vuelven adictos a las drogas, al alcohol, a la pornografía o absorbidos en su riqueza material.

Se suicidan lentamente, si no físicamente, entonces siempre espiritualmente.

Y dice:

“Debemos usar todos nuestros arrepentimientos pasados ??como oportunidades para cosas mayores, porque nos han enseñado a depender de Dios y no de nosotros mismos”.

Si dejamos que nuestros recuerdos e imaginaciones actúen los dolores pasados, causando que abandonemos la Esperanza, nos encontraremos vacíos de la vida divina y seremos condenados.

Si decidimos empezar de nuevo, guardando nuestras mentes, alimentándonos con imágenes sagradas, leyendo y recibiendo la gracia de los Sacramentos, encontraremos vida a través de la afiliación divina.

Nuestras mentes comenzarán a sanar y la virtud de la Esperanza crecerá dentro de nosotros, inoculándonos contra los pecados en el futuro.



DIOS USA DOS CAMINOS PARA CURAR HERIDAS PASADAS

Primero, puede disipar la oscuridad directa y rápidamente.

Esto pasa no muy frecuentemente pero sucede.

A veces concede **una gracia extraordinaria en la que el corazón maltratado se renueva** casi tan pronto como ha sido herido.

Un ejemplo memorable de esto fue visto en la visita de Juan Pablo II a la celda de su presunto asesino, Mehmet Ali Agca, en 1983, casi tan pronto salió del hospital. Más tarde, el Papa también saludó y abrazó a la madre del asesino.

La oscuridad común y opresiva – y en este caso incluso justificable – de la ira y la venganza ni siquiera tuvo oportunidad de arraigarse en el corazón del pontífice. Ciertamente, **la larga vida de oración y penitencia de Juan Pablo II había creado una madurez espiritual** que permitía a la gracia de Dios actuar rápida y decididamente. Pero incluso **funciona para los cristianos menos maduros**.

En segundo lugar, y con mayor frecuencia, Dios realiza la curación gradualmente, y nos permite ser participantes activos en el proceso.

En este caso, la herida espiritual, como una lesión física grave, **requiere tiempo y tratamiento**. El tratamiento toma la forma de la gracia obtenida a través de **la oración y de los sacramentos**.

No solo **necesitamos pedir la sanidad de Dios en la oración, sino que necesitamos aprender a reflexionar** profundamente y meditativamente sobre el ejemplo de Cristo – esto se llama comúnmente oración mental. Cuando Dios decide seguir este segundo camino, usualmente **nos enfrentamos a un par de tentaciones**.

En primer lugar, nos impacientamos.

¡Sólo queremos que el proceso de curación termine ya!

Y en segundo lugar, podemos comenzar a rebelarnos contra Dios rechazando el tratamiento, renunciando a la oración y distanciándose de los sacramentos.

Pero si Dios decide guiarnos por el camino del tiempo y el tratamiento, tiene sus razones. Él usará ese camino para curar otras heridas también, heridas que ni siquiera sabemos que tenemos. **Él lo usará para ayudarnos a crecer en virtudes que ni siquiera sabemos que necesitamos.**

A lo largo de este largo y doloroso viaje Dios nos está entrenando de maneras ocultas, ayudándonos a cumplir el sueño de nuestras vidas que él siempre ha tenido, incluso desde antes de formarnos en el vientre.

Todo esto requiere **paciencia y persistencia**.

En la oración, debemos expresar nuestra fe en la bondad y la omnipotencia de Dios.

Y también **debemos expresar las profundidades de nuestra tristeza y dolor.**



7 PRÁCTICAS PARA SANAR LOS RECUERDOS Y ALIMENTAR LA ESPERANZA

Hay 7 principios prácticos que podemos usar **para cooperar con el tiempo y el tratamiento de Dios.**

1 – PRACTICAR EL PERDÓN

El perdón tiene lugar en el núcleo de nuestro ser, en nuestra voluntad; el perdón es una decisión.

Si alguien nos ha herido, los perdonamos orando para que Dios los absuelva de su pecado y lo lleve al cielo. Si deseas que alguien vaya al infierno, no lo has perdonado.

Este perdón espiritual **puede coexistir con mucho dolor emocional, resentimiento y enojo.** Esas emociones residen en una parte más superficial del alma, y ??**gradualmente disminuirán, especialmente si comienzas a orar por la persona que te ha ofendido.**

Por otra parte, **si son tus propios pecados que están** causando la oscuridad, este paso “perdonador” toma la forma de **aceptar el perdón de Dios.**

Esta aceptación tiene lugar en ese núcleo de nuestro ser, y también puede coexistir con emociones difíciles.

2 – PRACTICAR EL DAR

Se trata de concentrar nuestra energía en vivir el aquí y ahora como Dios nos quiere, a pesar del dolor, la oscuridad y las tormentas interiores.

Cada momento, sabemos muy bien cuál es la voluntad de Dios para nosotros: **ser fieles a las responsabilidades normales y cotidianas de nuestras vidas,** ya sea lavando platos o preparándose para una junta directiva

Al entregarnos a estos deberes con un espíritu de fe, y haciendo esto porque Dios nos quiere y como Dios nos quiere, invertimos menos energía en el pasado, la fuente de las tinieblas.

Es como **avanzar bajo un cielo nublado** sabiendo que el sol sigue brillando sobre las nubes.



En otras palabras, podemos hacer un esfuerzo para hacer todo el bien que podamos hacer aquí y ahora.

Incluso si el aquí y ahora parece un poco como un naufragio.
Y hacer el bien es la mejor manera de superar al mal.

3 – PROTEGER NUESTRO INTELECTO

La basura a la que nos exponemos significa la actualización del pecado.

No debemos ver películas o programas de televisión que nos hagan reflexionar sobre cosas que nos seducirán.
Las personas con las que nos rodeamos no deben aumentar nuestra inclinación al pecado, sino ayudarnos a vivir vidas santas.

Proteger nuestro intelecto requiere un esfuerzo serio y persistente.

Y nutrir nuestro intelecto con imágenes santas para comenzar a sanar nuestros recuerdos e imaginaciones.

Leer la Sagrada Escritura o un buen libro católico puede tener un gran efecto durante un período de tiempo.

Usar de imágenes sagradas en nuestros hogares para mantener nuestros ojos e intelecto enfocados en Dios y los santos nos ayudan a evitar que proyectemos nuestros malos pensamientos hacia el futuro.

4 – LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN

Mejor si van acompañadas de la reflexión sobre las imágenes sagradas y los buenos libros.



“Los que rezan poco tienen pocas posibilidades de llegar al cielo.

Aquellos que rezan mucho tienen una gran oportunidad de llegar al cielo.

**Y los que no oran no tienen ninguna oportunidad.
Tener un horario diario de oración y adherirse a él.
Incluir el Rosario todos los días” (Madre Angélica).**

Esta no es una opción sino uno de los ingredientes más esenciales para hacer todo esto.

5 – FRECUENTAR LOS SACRAMENTOS

Cristo nos ha dado inmensas gracias a través de los Sacramentos.

Nuestra esperanza debe ser nutrida por el Sacramento de la Sagrada Comunión y la Confesión.

Cuando cometemos un pecado, debemos hacer inmediatamente un acto de contrición y programar un tiempo tan pronto como sea posible para recibir el sacramento de la confesión.

El sacramento de la confesión nos reconcilia con el Cuerpo de Cristo y perdona nuestros pecados.



Una vez que estamos en estado de gracia, entonces podemos recibir la Sagrada Eucaristía cuando asistimos al Santísimo Sacrificio de la Misa.

Lo mismo debemos hacer cuando atentamos contra esperanza viendo surgir en nosotros el dolor y/o la ira por cosas que otros nos han hecho y nos siguen haciendo.

VIRGEN

6 – PRACTICAR DEVOCIONES A LA SANTÍSIMA

Nuestra hermosa Reina del Cielo, y los Santos están siempre listos para ayudarnos en nuestra batalla.

La devoción a Nuestra Señora es algo que **cada católico fiel tendrá como un tesoro**.
Ella está en el centro de todas las cosas y nos señala a su Hijo Jesucristo.
Ella, junto con los santos, traen a Cristo y nos ayudan en el campo de batalla.

7 – LA ADORACIÓN EUCARÍSTICA

Ve ante el santísimo sacramento expuesto o ante el sagrario cuando estás siendo maltratado por recuerdos que te causan agitación emocional.

Deja ir este recuerdo y su dominio sobre ti, poniéndote directamente en la infalible presencia de Jesucristo en la Adoración Eucarística durante una hora.

Puede ser beneficioso al comienzo de la adoración dejar que tus emociones corran durante unos minutos a través de la conversación con Jesús.

Pero el resto de la adoración vas a colocarte en la presencia de Jesús y **simplemente dejar que Él te cure**.
Así se desocupará tu mente de la memoria dañina y simplemente mirarás amorosamente la completa esperanza de Jesús.

Simplemente vas a fijar tu mente y atención en Jesús, permitiéndole estar presente, como si estuvieras en la playa, olvidándote de ti mismo, disfrutando de los brillantes rayos del sol.

Simplemente **vas a permitir que los rayos curativos del amor de Jesús caigan** suavemente sobre ti.
Al final de la adoración sería apropiado hacer una oración de acción de gracias a Jesús por las gracias recibidas.

Poco a poco, con el tiempo, a medida que la adoración eucarística se convierta en parte de tu vida, **Jesús sanará tus recuerdos dañinos**.

Fuentes:

- <http://www.spiritualdirection.com/2010/08/09/how-do-i-deal-with-pain-from-the-past>
- <https://catholicstrength.com/2016/06/21/healing-bad-memories/>
- <http://catholicchampion.blogspot.com.uy/2016/10/healing-our-memories.html>