



La Prisión de los Recuerdos

El alma sufre heridas

Muchísimas personas viven prisioneros del pasado. Si tú eres una persona muy sensible cuando te hacen una observación o comentario, probablemente esa puede ser una señal de que dentro de ti hay un recuerdo de una situación que viviste y te lastimó.

Todas esas son circunstancias pasadas que te mantienen atrapado, viviendo en el pasado y no en el presente. Muchas personas se sienten así porque no han perdonado y no pueden ser libres del pasado. Por no perdonar han perdido aún el control de sus propias vidas y otra persona controla sus vidas. ¿Quién? La persona que las hirió.



Los recuerdos sobre la persona, el miedo a enfrentarla, junto con el sentimiento repulsivo hacia ella, te convierten en una persona controlada por ese

suceso que causó heridas en tu vida.

Si a ti te duele mucho lo que te hicieron o cómo te trataron o lo que hablaron de ti y recuerdas con facilidad las cosas del pasado, puede ser que dentro de ti exista una amargura. La amargura es un rencor u odio por algo que sufriste.

Cuando sientes repulsión hacia la persona que te hizo daño o hablas frecuentemente de lo que te hicieron, existe dentro de ti un mar de sentimientos que llevas adentro que se están generando por una falta de perdón. Esto te lleva a hablar mal y a calumniar contra la otra persona.

Ese rencor se anida dentro de ti y produce un veneno terrible que daña todo lo que haces, corrompe tus palabras, tus pensamientos y sentimientos y te atrapa en el pasado.

Conocí el caso de una mujer que durante muchos años estuvo atrapada en el pasado, no podía ser libre. Se sentía así porque su esposo, un hombre con el cual

se casó profundamente enamorada y con quien vivió muchos años, empezó a ingerir alcohol en cantidades excesivas, se volvió agresivo, desobligado, gastaba el dinero de manera irresponsable y además la hería con palabras cuando llegaba a casa.

Casi a diario, en estado de ebriedad, la golpeaba. Ella veía que sus hijos se sentían impotentes de arreglar esta situación y experimentaban un gran dolor y angustia dentro de sus corazones porque tenían imágenes que se les habían quedado grabadas por la situación que vivieron.

Esta mujer resentida decidió aborrecer y odiar a su esposo e inclusive llegó a desearle la muerte. Cada vez que lo veía lo maldecía internamente; sin embargo, no quería separarse o alejarse de él por el daño que podría ser para los hijos, por el qué dirán los demás, etc.

Ella guardó estos sentimientos en su alma por muchos años y esto ocasionó que su vida se destruyera emocionalmente, la convirtió en una mujer triste, deprimida, irritable y agresiva. Se convirtió en una mujer completamente atrapada por su pasado.

Pasaron más de 30 años y ella no pudo vivir el presente, no pudo disfrutar la vida, no pudo disfrutar a sus hijos. No pudo disfrutar las cosas hermosas que Dios nos da como la creación, la naturaleza, la belleza del amor de un ser querido, etc.

Un día escuchó un consejo sagrado acerca de perdonar, lo tomó en serio y decidió perdonar a su esposo de todo corazón. Y aunque él ya había muerto, ella seguía guardando odio contra él y perdonó. Al perdonar experimentó la libertad. La puerta se abrió y pudo salir de su pasado y ahora que es una mujer anciana experimenta el gozo de poder recibir el amor de sus hijos que no podía recibir porque estaba atrapada en el odio.

Ahora experimenta el gozo de que Dios le da años en su vejez y la felicidad de poder contemplar un día, poder disfrutar del canto de los pájaros, el olor de las flores y aún la compañía de sus seres queridos. No se siente sola ni desamparada, siente el amor de Dios en su corazón y el amor de los demás.

Impedidos para ser libres

En realidad, vivir prisionero del pasado es algo horrible que te impide vivir el momento, te impide sentirte libre para poder vivir y expresar amor, ayuda y sentimientos correctos hacia los demás. Te impide experimentar una paz y tranquilidad en tu alma que son valiosísimas.

Una mujer que sufrió abuso sexual por parte de su propio padre. Aún siendo una niña, en los primeros años de su vida, su padre entraba en las noches a su cuarto y abusaba de ella sexualmente y la amenazaba de muerte. También la amenazaba con que iba a abandonar a su madre si ella le decía a su mamá.



Esta pobre criatura, aprisionada por el terror de las palabras de su padre, sufrió varios ataques más. Llegó a la adolescencia totalmente desfigurada en su alma y aún cuando se casó no pudo disfrutar de su matrimonio ni de las relaciones sexuales con su esposo porque estaba atrapada en el pasado. Se sentía culpable, sucia, indigna. Se sentía una persona que no valía nada, se sentía sin salida.

Al criar a sus hijos se sentía estorbada por el sentimiento de incapacidad, no sabía cómo acercarse a ellos, darles amor, cariño. No sabía cómo aceptar el amor de su esposo. Siempre vivió atrapada en el pasado. Y cuando trataba de esforzarse por vivir el presente, el pasado era como una sombra o fantasma que la perseguía por donde fuera.

Experimentaba angustia, frustración. Sus metas no podían realizarse, las cosas no salían como ella quería.

¿Por qué todo esto? Porque llevaba dentro de ella un dolor que no podía superar causado por el recordar aquellas noches de terror cuando su padre abusaba de ella.

Un día escuchó el consejo más maravilloso que jamás hubiera escuchado: perdonar. Ella decidió de todo corazón perdonar a su padre. Su padre aún vivía, era un anciano enfermo y ella decidió acercarse a él para servirlo y amarlo, y le dijo: “te amo padre.” Estuvo al pendiente de él hasta sus últimos días.

Hoy ella es una mujer que vive feliz y dichosa porque experimenta un presente y un futuro llenos de esperanza. Pero, ¿cuál fue la clave para que ella pudiera ser libre de ese pasado tan terrible?: el perdón.

Cuando no se perdona, la persona se siente herida y no sabe cómo tratar con esa herida. El perdón hace la gran diferencia en tu vida. Si perdonas eres libre, si no perdonas eres prisionero del pasado.

¿Has perdonado?

Algunas de las características de la persona que no ha perdonado son:

- **Amargura.** Una persona con amargura se preocupa muy poco por la persona contra la cual esta amargada. Las mujeres se preocupan muy poco por sus esposos que las han lastimado por ser infieles o por no proveer económicamente.
- **Sensibilidad al trato de los demás.** La persona es muy sensible a cómo la miran los demás, a cómo la reciben en una fiesta o comida.
- **Desagradecimiento.** En lugar de agradecer el bien, se vuelve una persona ingrata, critica a otros con dureza. Sus halagos hacia otras personas son vacíos.
- **Terquedad y malhumor.** La persona no ayuda y se queja cuando le piden ayuda. Experimenta cambios de humor altos y bajos.

La falta de perdón mantiene a la persona **empeorando**. Hierde no solamente a las personas que están a su alrededor, sino también a la persona que la ha lastimado.

Quiero darte un consejo el día de hoy: limpia el gabinete de tu mente. Si hay cosas que en ese gabinete se han ido guardando a través de los años como odio, recuerdos y sentimientos malos, vas a ser más herido. Vas a tener más daño espiritual, emocional y físico. Tú tienes que empezar una limpieza interior en tu propia vida, es algo voluntario.

Podemos decir que la amargura o el resentimiento es el pecado de no perdonar. Espiritualmente te hace incapaz de amar a Dios. Si no perdonas, no estás obedeciendo los mandamientos de Dios: amarnos unos a otros.

Emocionalmente, parece que tu vida está atada a la

persona que te ha dañado y lastimado. Esta persona se vuelve dentro de ti un mal recuerdo. Esta persona se vuelve un fantasma que te acecha y persigue. Y cuando recuerdas lo que te hizo, más herida o herido te sientes.

El perdón es una obligación moral. Es decir, toda conciencia humana sabe que es injusticia el no perdonar.

Cuando un hijo le pide perdón a su padre, cualquier persona condenaría la actitud de ese padre de no querer perdonar. Cuando una persona quiere pedir perdón a otra, cualquiera condenaría la actitud de rechazar el perdón.

Se requiere misericordia y buena voluntad para dejar ir el mal sentimiento o el deseo de vengarse. Se requiere tener un corazón bondadoso y bueno para olvidar el daño que te han hecho y desear que otro, o el que te dañó, sea feliz.

¡Qué importante es el perdón!

Muchas personas viven prisioneras del pasado. El perdonar puede hacerte libre del pasado.

El perdón en la familia

El perdonar te lleva a una restauración de la relación que ha sido dañada. El perdonar ayuda a que ese resentimiento te deje libre. A que esos recuerdos que te atormentan ya no estén más en tu mente.

El perdón verdadero toma lugar en tu vida cuando reconoces que estás haciendo mal al anidar esos resentimientos. Muchas personas no pueden perdonar a otros porque los que le ofendieron no están dispuestos a pedir perdón. Cuando el que te ofendió y dañó no te pide perdón, se puede provocar en ti mayor resentimiento. Sin embargo, tú no debes esperar que la persona que te hirió venga a ti. El perdón es buena voluntad en acción.

Si tú quieres ser libre de esos sentimientos que te aprisionan en el pasado. Si quieres que tus hijos y tu esposo vean un cambio en tu vida, es necesario que tú estés dispuesta a perdonar. Cierto es que cuando la persona que te lastimó se acerca a tu vida y reconoce el daño que te ha hecho hace el que tú puedas perdonarlo más fácil. Pero cuando esto no sucede, entonces es una elección. Está en ti el perdonar o el no perdonar.

El perdonar es esencial. La falta de perdón causa resentimiento y es una mezcla de sentirte herida y de ira, coraje o enojo. Debes aprender a enfrentar esta situación en tu vida y no tener miedo.



Muchas familias el día de hoy viven con falta de perdón. Los padres y los hijos no se hablan, entre hermanos no se hablan a veces. A veces por cosas pequeñas se va anidando

un resentimiento y cuando pasa el tiempo hay un desacuerdo tan grande entre los padres y los hijos.

Recuerdo el caso de una joven adolescente que se sentía rechazada por su madre porque ésta mostraba predilección por su hermana mayor. La hermana mayor abandonó la casa, se fue a vivir con su novio en una relación sexual inmoral y la otra joven permaneció en casa. La joven sentía rechazo y decía: "si yo que me he portado bien y me he quedado en casa, no cuento con el amor y el afecto de mi madre; y mi hermana que se fue de la casa cuenta con el apoyo de mi madre."

Esto produjo un rechazo hacia su madre, un resentimiento y un estorbo muy grande para poder desarrollarse en su adolescencia mental y emocionalmente. Ella no podía percibir el amor de su madre.

Cuando se pudo hablar con su madre y se le explicó el gran daño que le estaba haciendo a su hija al mostrar predilección por la otra, la madre no entendía la necesidad de amar a las dos hijas por igual. La madre pensaba que con darle educación y alimento era suficiente. Pero lo que más quería esta hija herida era el afecto, el cariño y el sentirse igualmente amada que su hermana.

El tiempo fue pasando, la madre no quiso cambiar y hoy esta muchacha está muy dañada. No puede perdonar a su madre, no puede entender cómo es que su madre la rechazó.

Y así muchos hijos se sienten rechazados por sus padres porque no recibieron afecto y cariño. No pudieron realizar esos sueños de relacionarse con sus padres de una manera intacta del rencor. Las relaciones se tornaron difíciles y en vez de cariño hubo odio. Y hoy muchos muchachos viven prisioneros del pasado.

Perdonar para ser libres

El perdonar es el medio para dejar ir los resentimientos. Es aceptar y amar a la persona que te ha dañado aunque tú no estés de acuerdo con sus comportamientos o ideas. Es dejar de sentir resentimiento.

Es un mandamiento para que los padres sean modelos y enseñen a sus hijos a perdonar. Cuando tus hijos ven, papá, que tú sabes perdonar a tu esposa sus faltas, o cuando tus hijos ven, mamá, que tú sabes perdonar a tu esposo, ellos aprenden a perdonar.

Es importante que los padres enseñen a sus hijos a actuar cariñosos, a aceptar a los que les lastiman y ofenden, a ser tolerantes y a no volverse egoístas o injustos, sino a saber amar y perdonar.

En las familias se debe fomentar el perdón.

El perdón debe ser incondicional. No debe ser condicionado a que la persona que te hirió cambie, venga a pedirte perdón o te ame. El perdón no sustituye las consecuencias. En otras palabras, los comportamientos inaceptables de la persona obviamente son dignos de reprensión. Estamos de acuerdo que el daño que has recibido no es justo.

Un hijo que recibió golpes de su padre alcohólico nunca mereció ese comportamiento. Una esposa que puso su confianza en su esposo y es traicionada no merece eso. Nadie merece el ser dañados o lastimados. Sin embargo, en las relaciones interpersonales en esta vida vamos a ser dañados en alguna ocasión.

Por eso es importante que aprendamos a perdonar y a vivir llenos de amor para poder sortear las dificultades y tribulaciones.

Los padres y los niños pueden aprender juntos que los malentendidos en casa se pueden arreglar hablando, aceptando los errores, corrigiendo cosas, pasando tiempo juntos, estableciendo comunicación entre ellos.

La comunicación es esencial.

Muchas esposas están resentidas porque sus esposos no tienen tiempo para platicar con ellas, porque pasan mucho tiempo enfrente del televisor y con sus amigos y hablan unos pocos minutos con ellas.

En estos días cuando hay tanto estrés, el perdonar se hace necesario. Debemos aprender a comprender a las personas.

Perdonar es saludable

Muchos médicos y consejeros confirman la necesidad de perdonar ya que reportan que muchas enfermedades se tratan con el perdón. Muchas enfermedades emocionales se tratan con el perdonar. Los consejeros ven las raíces de la amargura que se reflejan en la depresión, la ansiedad y en las relaciones destruidas entre esposos y padres e hijos.

Un doctor en una ocasión le dijo a su paciente: “si usted no corta sus resentimientos, voy a tener que cortarle sus intestinos.”



Aquella era una paciente que tenía frecuentes problemas de colon, de colitis, porque había una tensión nerviosa que se disparaba por la falta de perdón a una situación que estaba viviendo. Afortunadamente

aquella mujer tomó el consejo del doctor; perdonó esa amargura que tenía contra su esposo, se acabaron sus diferencias y cuando ella regresa al doctor, su condición física había mejorado muchísimo.

No perdonar entonces, es ser encarcelado por el pasado.

El doctor Mc Millen divulgó que *el perdón podría ahorrarnos la colitis ulcerativa, la presión alta y otras enfermedades como la artritis, úlceras, asma, neurodermatitis y dolencias del corazón. Todos estos pueden ser efectos posibles del resentimiento.*

No perdonar es rendirte al control de ese recuerdo pasado, de esa persona. Es estar atado a esa persona. Y cuando la ves o recuerdas, hay una convulsión en tu estómago, en tus sentimientos, en tu corazón. Las manos te sudan y el corazón late rápidamente. Ya no hay esa libertad, el presente nublado por el pasado.

Cuando no perdonas se va creando una pared alrededor de ti de resentimiento y eventualmente te asfixia y estrangula. Pero una vez que perdonas, entonces esas sensaciones de amor pueden ser restauradas en tu vida hacia la persona que te lastimó y hacia tus seres queridos.

El perdón debe ser genuino, no de labios. Es un acto justo y recto que tiene que ver con la moral, tiene que ver con Dios.

La Escritura nos dice en Efesios 4: 31: “Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia y toda malicia.”

Este versículo dice que debes quitar, mantenerla lejos y arrancar la amargura, así como la ira, el enojo, la calumnia y difamación, todo mal pensamiento o deseo de venganza.

“...Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros como Dios nos perdonó a nosotros en Cristo.”

¡Qué ejemplo tan grande y maravilloso del perdón! Dios mismo entregando a su hijo Jesucristo para morir en una cruz por nuestros pecados, por nuestras rebeliones hacia él. En la cruz, Jesús dijo: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen.” Y cuando lo golpeaban y maldecían, no devolvía maldición por maldición, no se vengaba, sino encomendaba su causa al que juzga rectamente, a su Padre celestial.

Jesús, el hijo de Dios, nos da el ejemplo supremo del perdón para que nosotros podamos experimentar una libertad verdadera en nuestras vidas.

Con amor es posible

Colosenses 3: 12 dice: “Vestíos pues como escogidos de Dios, amados por Dios, de entrañable misericordia.”

Solamente cuando se tiene una entrañable misericordia y un deseo que surge del corazón, se puede perdonar. No hay acto más grande de misericordia que el perdonar al que te ha hecho daño y el poder estar dispuesto a no tomar en cuenta el daño que has recibido de otras personas.

Es importante entender la disposición que debe haber en nuestras vidas para perdonar a los demás. Es nuestro deber darnos cuenta que el no perdonar genera tensión en nuestras vidas, perjudica nuestro carácter, perjudica las relaciones entre los demás.

Nos aferramos al agravio, lo llevamos por años y nuestras nuevas relaciones con nuestros hijos y esposos son afectadas. Muchas enfermedades se generan en nuestras vidas por la falta de perdón. El hecho es que al aferrarte a ese agravio, es como poner toxinas venenosas en tu mente, es como ingerir veneno.

Decidir no perdonar es decidir seguir sufriendo.

Muchos encuentran difícil perdonar porque la persona que los lastimó no está dispuesta a aceptar lo que hicieron. No estamos diciendo que el que te lastimó no es responsable de lo que te hizo, pero lo único que te pide Dios, la conciencia, tu salud, tus hijos y los que te rodean es que perdones.

Perdonas las ofensas y deudas de la otra persona y entonces eres libre de la cólera, del enojo. Tu mente es sanada totalmente.

Una mujer platicaba como esos pensamientos de amargura infectaron su mente porque ella experimentó la muerte de un hijo que fue asesinado. Ella empezó a llenarse de rencor contra el asesino de su hijo, empezó a tener problemas médicos en su vida. Su pelo comenzó a caérsele, tenía problemas gastrointestinales, se sentía con frecuencia presionada y agitada. Pensó que la venganza se había convertido en el propósito de su vida. Alimentaba el fuego de su cólera justificando: “él no tenía derecho de quitarle la vida a mi hijo.”

Ella escuchó este mensaje que llama al perdón y entonces se dio cuenta que esa cólera y deseo de venganza estaban destruyendo su paz y la alejaban cada día más de Dios y de su familia. Después comenzó a visitar al asesino de su hijo en la prisión; al principio no podía perdonarlo cuando lo veía, solamente compartía con él su odio. Pero después de varios meses, ella se dio cuenta que ese hombre, a pesar de todo, tenía ciertas características positivas.

Pasó el tiempo y pudo perdonarlo. Visitaba al hombre en la prisión y, no solamente a él, sino también a los otros prisioneros. Les hablaba del amor de Dios en Cristo Jesús. Ahora esta mujer continúa trabajando con los presos, compartiendo su testimonio de gran alcance a muchos porque el perdón la hizo libre de su pasado. Salió de la cárcel donde estaba encarcelada.

¿Cuántas personas hoy guardan resentimiento contra sus hermanos, padres o hijos, socios en el trabajo?

Dile adiós al odio y al rencor. La llave al perdón es la buena disposición que tengas, el esfuerzo que hagas y que pongas tu confianza en Dios, en su hijo Cristo Jesús. Él cual murió por tus pecados.

¿Cómo perdonar?

Algunos consejos prácticos para que puedas llegar al perdón:

1. Debes estar dispuesto y abierto a la necesidad

de cambiar. Cambia tus pensamientos acerca del perdón. Reconoce que el perdón es un acto de la voluntad, no es un acto de debilidad. Muchas personas dicen: “No, que venga él, yo no voy a ir, yo no me voy a humillar, que se humille él.” Sin embargo, el perdón es un acto de la fuerza de voluntad.

2. Tienes que estar dispuesto a soltar a la persona que te lastimó. Esto significa no estar recordándola más.



3. Tienes que estar dispuesto a dejar de ser la víctima. Muchas personas se sienten víctimas. Es cierto, tú fuiste víctima de un abuso, pero te vuelves tan egoísta y tan centrado en ti mismo que te sientes el centro del universo. Te sientes una persona la cual todos deben saludar, amar y no lastimar. Y eliges sufrir, no eliges la compasión y el perdón.

Si tú perdonas, esos acontecimientos del pasado ya no te lastiman. Es importante que estés dispuesto a perdonar para que seas libre de esos pensamientos.

4. Tu mente debe ser libre de todo pensamiento o juicio respecto a la persona que te lastimó. No te justifiques diciendo: “es que esa persona es mala, me insultó mucho.” El aferrarte a ello no traerá real libertad. Justificará tu cólera dentro de ti. Pero robará la paz de tu mente.

5. Ya no te castigues más. Reconoce que tus pensamientos de odio sobre el pasado solamente están envenenando tu vida y debes abrazar el perdón. Y entonces comprenderás el significado del amor verdadero porque el amor verdadero no guarda rencor, no se irrita, no hace nada injusto, ni se goza de la injusticia, se goza de la verdad.

6. Tienes que aceptar tu pasado. Debes abrazar el presente y futuro con esperanza. Pero no una esperanza vacía, sino una esperanza en Cristo Jesús, él cual dice: “Si el Hijo os libertare serás verdaderamente libres.”

7. Tienes que estar dispuesto a hacer la paz en tu mente con la persona que te daño. Hacer de la

paz la meta principal en tu vida. No importa el caos que estás viviendo alrededor de ti, si haces de la paz tu meta, siempre buscarás la paz con los demás. No dejarás que ninguna raíz de amargura se anide en tu corazón. Los pensamientos implacables se irán de tu vida.

8. Es importante que como esposo aprendas a vivir con tu esposa con sabiduría como dice 1ª de Pedro 3: 7: “Vosotros maridos, igualmente vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, para que vuestras oraciones no tengan estorbo.”

9. No devuelvas mal por mal o maldición por maldición. Bendice sabiendo que fuiste llamado para que puedas heredar la bendición. Si quieres amar la vida y ver días buenos y ser libre del pasado espantoso, refrena tu lengua del mal, tus labios no hablen engaño. Apártate del mal y haz el bien. Busca la paz y síguela.

Hemos visto el enfoque científico y médico de los daños tan terribles que ocasiona no perdonar. Hemos visto también el enfoque psicológico de los daños que trae el no perdonar. Hemos visto cómo la falta de perdón destruye las familias. Ahora estamos viendo el punto de vista de Dios.

Necesitas perdonar para ser libre

¿Cuántos hombres que se llaman a sí mismos creyentes en Dios tienen oraciones con estorbo porque son ásperos con sus esposas?

“Maridos, amad a vuestras mujeres y no sean ásperos con ellas.” “Padres, no exasperéis a vuestros hijos para que no se desalienten.”

De nuevo Dios habla en su palabra. Dios nos llama a ser compasivos. No hay muestra de compasión más grande y notable que el perdonar cuando nos hacen un mal. No devolvemos ese mal con otro mal, sino devolvemos un bien al mal que nos hicieron.

Tú dirás: “eso es imposible.” Pero ese es el mensaje de Jesús, Dios hecho carne, el Todopoderoso, el Salvador de este mundo. No devolver mal por mal, sino al contrario, bendecir sabiendo que fuiste llamado para heredar la bendición.

¿Quieres amar la vida y ver días buenos? ¿Quieres disfrutar de la vida que Dios te puede dar? ¿Quieres disfrutar de esa paz y tranquilidad? ¿Quieres disfrutar

de tus hijos y esposa? ¿Quieres disfrutar de tus compañeros? ¿Quieres ser feliz y libre del pasado?

¿Quieres escapar de esa prisión que te encarcela al pasado?

Necesitas recibir la bendición. Esa bendición solamente se recibe cuando tú perdonas de todo corazón a los demás sus ofensas y te vuelves a Dios arrepentido de todos tus pecados, dispuesto a cambiar y hacer lo que es recto ante sus ojos, a obedecer su palabra y confías en Cristo Jesús, el Salvador de este mundo. En Aquel que tiene poder para perdonarte y para perdonar tu pasado, borrarlo y para transformarlo en un presente lleno de bendición, ayuda, paz y tranquilidad; lleno de felicidad verdadera.

Necesitas perdonar. Dios te lo pide, así como tu conciencia y la moral. Perdona y serás libre de la prisión de tu pasado.

Que Dios te bendiga.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com