

LA RECONCILIACIÓN

Novena catequesis

Para pasar página: la sanación de recuerdos (II parte)

Las etapas de la sanación de recuerdos

1. Detectar que algo no funciona.

Hay emociones o/y comportamientos negativos que durante mucho tiempo intentamos controlar y que no somos capaces. Normalmente queremos solucionarlos interpretándolos desde el presente: *me siento mal porque...* Sin embargo no conseguimos encontrar la razón, nos cansamos y culpabilizamos. Estas emociones suelen ser ira, tristeza, desánimo, sentimiento de culpa, comportamientos ansiosos y adicciones, falta de autoestima, miedos e inseguridad... Surgen en nosotros y nos cuesta explicar el por qué. Detrás de todo eso puede haber heridas interiores que están ocultas en el subconsciente y que nos están haciendo daño; heridas que necesitan ser descubiertas y salir a la luz.

¿Detectas en ti algunas emociones o comportamientos que no consigues controlar y que tampoco sabes explicar el por qué?

Como vimos en la catequesis anterior el **consuelo** es la medicina que Dios ofrece a nuestras heridas; cuando no lo encontramos nuestra tendencia natural es **NORMALIZAR** y acostumbrarnos al dolor. Por ello, seguimos intentando vivir nuestro día a día como si nada pasara pero después afloran esas "emociones y comportamientos aparentemente inexplicables" que son la luz de alarma para reconocer que algo por dentro está sucediendo.

2. La iluminación de Dios.

El Espíritu Santo nos lleva a lo profundo de nosotros mismos para renovarnos desde dentro. Él es el "Amor de Dios que ha sido derramado en nuestros corazones" (cf. Rom 5,5). Por eso, quien quiere seguir de verdad a Jesucristo necesita hacer un camino de transformación hacia el corazón; **seguimiento de Cristo es entrañamiento**. Cambiándonos desde dentro suceden entonces obras nuevas, frutos evangélicos actuados por la Gracia de Cristo. Muchas veces queremos cambiar nuestro comportamiento comenzando por las obras, normalmente usando nuestra fuerza de voluntad, lo que suele ser una actitud estéril que forja personalidades fariseas. El Espíritu Santo hace sus operaciones no desde fuera hacia dentro sino desde dentro hacia fuera. El esfuerzo está muy bien pero cuando va acompañado desde un cambio profundo operado en el corazón por el Espíritu de Dios.

Dicho esto, en la sanación interior la **iluminación es poner nombre a los vacíos de amor que hemos sufrido a lo largo de nuestra historia**.

Tanto en la relación con Dios, con los demás, contigo mismo:
¿qué ha supuesto para ti una herida, un vacío de amor?

Esta iluminación de Dios no es "magia" sino que se nos regala por un contraste, es decir, reconociendo que la vida puede ser otra cosa a lo que nosotros hemos vivido. Por eso, **la iluminación siempre se da en relación**.

En lo profundo de nuestro corazón el deseo se despierta ante el bien y la verdad: *¡¡¡ yo quiero eso para mí!!!* Escuchando y compartiendo entramos en el conocimiento de uno mismo y podemos discernir lo que nos ha ayudado a ser felices y también lo que nos perjudica.

Normalmente entrar en las profundidades del alma nos da miedo: miedo a lo desconocido y miedo a encontrarnos con el dolor, el vacío y el pecado. Esto es muy humano. **Sólo desde una relación de amor sucede la iluminación interior y podemos entrar en nosotros mismos con libertad.** Por eso la fe en el Amor de Dios que no nos juzga y con la ternura y la comprensión de personas que nos quieren podemos hacer un camino auténtico hacia el corazón. **Sin la experiencia de ser amados es imposible conocerse y menos todavía curar nada.**

3. Dolor y consolación.

Al darnos cuenta de las heridas de la vida, siempre acompañados de Amor, permitimos sacar a la luz los sentimientos de dolor que llevamos escondidos. De alguna manera el dolor que no pudimos sufrir en su momento lo sentimos ahora. Es frecuente que el Espíritu Santo nos conceda **don de lágrimas que nacen de la experiencia del consuelo.** Estas lágrimas no son señal de debilidad sino de fortaleza, porque ser fuertes no es “ocultar y tirar del carro” sino confiar en un Amor que nos acoge y empatiza con nosotros. Así vemos en muchas personas que al recibir en su corazón la Presencia del Espíritu, brotan lágrimas en la adoración eucarística, la oración, celebrando el Sacramento del Perdón o en una conversación profunda de amigos. **Son lágrimas curativas.**

4. El Perdón.

Este es un paso fundamental que nos desata de las ataduras de las heridas de la vida. El amor y el consuelo nos regalan la fortaleza para pedir perdón y perdonar. **El dolor provoca siempre sentimientos negativos sobre quien nos ha hecho daño.** Las desconfianzas, miedos e inseguridades, susceptibilidades... frialdad o dependencias afectivas son producto de esas ataduras a las heridas interiores que nos entorpecen en la relación con Dios, con los demás y con uno mismo. Nos ciegan para ver el bien en el corazón. El perdón es el poder que nos reconcilia con el mundo que nos rodea haciéndonos capaces de compadecernos y descubrir el bien que existe en cada corazón.

5. Libertad.

La señal de la sanación interior es la **libertad**, es decir, experimentamos una liberación de los pesos que nos estaban oprimiendo, desaparecen las culpabilidades y los sentimientos que oprimían el corazón. Sucede una paz y una alegría nuevas y desconocidas que brotan del interior. Nuestra mente se vacía de pensamientos negativos que anteriormente nos desbordaban y provocaban miedos y malestar cambiando en pensamientos positivos y la posibilidad de disfrutar del día a día. El miedo ha perdido fuerza y nos sentimos más fuertes y animados para afrontar el camino de la vida.

Nuestro corazón experimenta que la relación con Dios, con los demás y con uno mismo es más profunda y sincera: nos sentimos queridos y estamos preparados para amar. Esto es algo que nos sale desde dentro, como de forma natural y no tanto como un esfuerzo voluntarista y agotador.

Jesús no cambia el pasado sino que lo transforma. Lo que pasó...pasó. Pero el Señor nos hace descubrir un nuevo sentido a todo. La sanación interior es vivir en primera persona el evangelio de los discípulos de Emaús (Lc 24,13-35). El Señor se pone junto a nosotros, se pone a caminar a nuestro lado y empieza a encendernos el corazón con la esperanza de que **Dios se sirve de todos los acontecimientos de nuestra vida para sacar un bien...** Así nos ayuda a mirar nuestra historia de otra manera; con esperanza. En este camino de sanación **descubrimos que ese BIEN que Dios saca es EL CRECIMIENTO EN EL AMOR DE CRISTO.** No es ser curados y ya está sino que la curación completa es la **Fe viva en el Amor de Jesús.** Cuando nuestras heridas han servido para conocer al Señor no desaparecen sino que son “glorificadas” al ser el medio que nos ha servido para ver la maravilla que es Jesús con nosotros. Dejan de ser una fuente de dolor para convertirse en una fuente de amor y gratitud hacia el Señor; el pasado se convierte en la memoria de lo que el Señor nos ha salvado, nos ha cambiado y su Amor ha hecho en nosotros.

¡ALELUYA!