

Anthony Mora

Intenta dormir
con un 
Roto

Lo mejor
comienza con
un corazón
sano



Todos en algún momento de la vida hemos tenido que enfrentarnos a situaciones que golpean fuertemente nuestro corazón y sentimos esa sensación de corazón roto. Dentro de las más comunes esta una pérdida, el rechazo, una desilusión amorosa, abuso, fracaso y muchas otras cosas más que nos lastiman emocionalmente, afectando nuestra relación con Dios y la vida en general.

Conocer el corazón, abordar el tema asociado a un corazón roto y cómo poder experimentar su sanidad es el tema principal de este libro. Aquí ampliaremos el tema de manera sabia, real y espiritual para entender por qué nuestro corazón se rompe, y además como promesa de Dios sanar y liberarnos del dolor que trae un corazón roto. ¡Tú cama te lo agradecerá! ¡Tú salud te lo agradecerá! ¡Tú vida te lo agradecerá!

*“Un corazón roto no debe de entorpecer nuestro presente,
mucho menos nuestro futuro”*

Anthony Mora

Intenta dormir
con un 
Roto

Contenido

Agradecimiento.....	5
Introducción.....	6
Tu trampa para pulpos.....	9
1. Encantado en conocerte corazón.....	11
2. Propósitos del corazón.....	29
3. Corazón roto.....	63
4. El perdón.....	82
5. Libres del pasado.....	101
6. Corazón nuevo.....	114

Agradecimiento

Gracias a:

Yamileth Sánchez Vargas, excompañera de clases en la universidad. Eres una de esas personas que le agregan un valor a la humanidad haciendo las cosas de corazón. Gracias por el apoyo desde mi primer libro y revisar, corregir, e interesarse, en el manuscrito de este.

Amigos y conocidos que de forma anónima me permitieron agregar parte de sus historias. Dios puede hacer mucho más de lo que imaginan y no dudo que sus vidas impacten a otras.

Al Espíritu Santo por la paciencia que tiene conmigo.



Introducción

Las heridas emocionales no son tareas fáciles de enfrentar. Toda herida en el corazón necesita sanar similar a como lo hace cualquier herida física. Sanar el corazón no se trata de ser fuerte o dejar pasar el tiempo, para esto es necesario dedicación y el empeño necesario para una completa recuperación. Las sanidades del corazón no son un asunto de magia, toma su tiempo y un gran deseo de salir adelante. No existen sanidades microondas, y en ocasiones transitar por estas etapas no suelen ser caminos rectos; tienen tropiezos, curvas y giros inesperados, no obstante, es un recorrido que necesitamos hacerlo sin atajos.

Nuestro corazón es la fuente que riega el jardín de nuestra vida, según dice proverbios 4:23, *“es el manantial de la vida,”* por ende es la torre de control, la sede de todas las emociones, sentimientos, e impulsos que han sido parte de aquellos actos humanos más nobles, así como infames que se hallan hecho, por esta razón es de tanta importancia y con frecuencia también es un sinfín de problemas.

Cuando leíste el título de este libro por primera vez, ¿qué cosas pensaste? Quizás rupturas amorosas, desilusiones

provocadas por el amor, y un sinfín de cosas más a nivel sentimental que provocan corazones rotos. ¡Tienes razón! Sin embargo, la verdad detrás de todo es que son diversas las causas capaces de “romper” nuestro corazón. Existen muchas razones en las que nuestro corazón se ve expuesto a quebrarse como cristal y ¡qué doloroso! es cada una de ellas. Algunas pueden ser causadas por la pérdida de un ser querido, el fracaso, las desilusiones amorosas, la traición, el abandono, el maltrato o el rechazo. En este libro profundizaremos con un conocimiento superior la manera correcta para enfrentar, sanar, y recuperar el control de nuestro corazón a través de la palabra de Dios.

Intenta dormir con un corazón roto es más que una idea para el título de este libro, es una realidad que viven muchos actualmente. Qué difícil es dormir cuando algo nos duele, cuando tenemos el corazón roto, lastimado y herido por situaciones de la vida. Muchas personas no se atreven a enfrentar cara a cara el dolor de un corazón roto y lo que hacen es caer en drogas, alcohol, y ritmos de vida acelerados para evadir la realidad.

Si has decidido leer este libro con el deseo de conocer más y recibir lo necesario para tener un corazón sano, déjame estrechar tu mano, admirar tu valor y la sabia decisión de

preocuparte por tu corazón. Créeme que al cardiólogo no es al único que le preocupa que tengas un corazón sano, Dios es el más interesado en tu corazón y se encuentra en primera fila para brindarte el apoyo necesario para que vivas con un corazón sano, libre, y pleno. ¡Tu corazón te lo agradecerá!

¡No esperemos más!

**“Dios sana a los de corazón quebrantado
y les venda las heridas.” Salmo 147:3**



comunidad.librosdigitales@gmail.com



facebook.com/intentadormir.ebook



instagram.com/intentadormir.ebook

Tu trampa para pulpos

La metáfora de corazón roto a lo largo de los años ha sido muy utilizada por la literatura, obras teatrales, música y cine. Sin embargo, hasta hace poco dejó de ser más que la canción de Alejandro Sáez “corazón partió”, y se volvió un tema más relevante y prometedor.

Los japoneses fueron los primeros en determinar esta afección de síndrome de corazón roto en los años 90, y la llamaron “Tako-tsubo” que significa trampa para atrapar pulpos. Se le denominó Tako-tsubo porque así se llama a una vasija abombada con el cuello estrecho, usada tradicionalmente entre los pescadores nipones para atrapar pulpos.

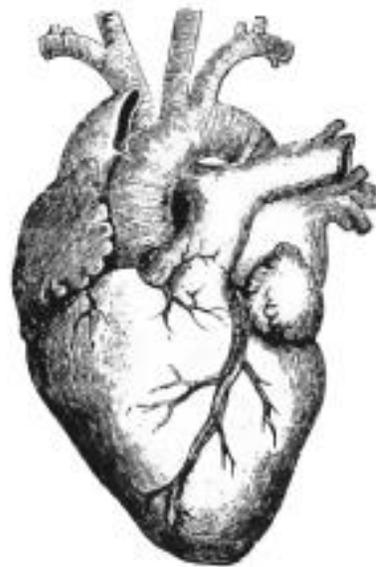
Si has tenido alguna vez la oportunidad de ver cómo se atrapan pulpos es algo bien interesante. Se utilizan estas jaulas o vasijas con la abertura encima y dentro se coloca algún cebo para atraer al pulpo. Este cefalópodo ágil y flexible se logra adentrar a la trampa por el cuello estrecho que sube por encima de la jaula; esta es su única entrada y salida. Una vez dentro, el pulpo intenta salir por todos los lados posibles sin percatarse que su única salida es a través del mismo cuello

estrecho por donde entró, hasta qué por fin, luego de varios intentos se da por vencido soñando con la libertad.

Estudios realizados por médicos, determinaron que las personas que sufren el síndrome de corazón roto poseen el corazón ligeramente más estrecho, con una constricción en la parte inferior de sus ventrículos, esto hace que el órgano parezca una trampa nipona para pulpos. La definición médica es miocardiopatía de takotsubo, por la clásica trampa para pulpos. Esto a nivel médico es algo comprobado y cierto, suele darse por el resultado de altos cuadros de estrés en las personas que sufren de corazón roto, no obstante, la jaula para pulpos no solo camina con nosotros, sino que las situaciones que provocan el síndrome de corazón roto, dejan a menudo secuelas directas en nuestra vida, además problemas más serios cuando no son solucionados de forma correcta con una sanidad interna y una recuperación emocional.

Capítulo 1

Encantado en conocer te corazón



De pequeños, nuestros padres alguna vez jugaron con nosotros el mimoso juego de preguntarnos dónde estaban nuestras orejitas, ojitos, boquita, naricita y todo lo que puedas recordar. Siendo tan solo unos niños, con mucha inteligencia nos tocábamos con el dedo aquella pequeña parte por la que nos preguntaban, de esta forma nuestros padres se divertían con nosotros y a su vez nos enseñaban. Si le preguntas a un niño hoy en día donde está ubicado su corazón sin duda señalaría con dulzura esa pequeñita parte en su pecho. Si tienes sobrinos, hijos o niños pequeños en casa haz el intento y lo verás. ¡Son muy inteligentes! Sin embargo, ¿es ese corazón el mismo al que nos referimos cuando de corazones rotos se trata? ¿Te imaginas que literalmente el corazón se pudiera romper como un cristal? ¡Qué escena más sangrienta! Por supuesto que no desilusionaríamos a un niño diciéndole esto.

La verdad es que hablar de asuntos del corazón no nos referimos al órgano físico y vital que bombea la sangre por todo nuestro cuerpo. Como recién leímos, se da el caso del síndrome de miocardiopatía de takotsubo en el corazón por altos cuadros de estrés detonados por situaciones dolorosas, en cambio, en este tema está involucrado nuestro corazón figurativo, que es una parte profunda de nuestra alma, algo que

no es físico ni palpable, no obstante, es real. Dentro de este corazón se encuentran los sentimientos, las emociones, y toda la esencia del hombre. Tan misterioso y desconocido fue que, a lo largo de la historia, pensando en la importancia que tiene el corazón figurativo en nuestra vida, decidieron llamarlo de la misma manera que al órgano más significativo del cuerpo humano, demostrando así la gran importancia del corazón figurativo como lo es el corazón literal en nuestro cuerpo. Entendiendo un poco más esto, continuaremos hablando únicamente del corazón figurativo.

El corazón es nuestra parte central de todo como bien decíamos. En él se encuentra todo lo que podemos ser, es decir nuestra esencia. Esto ha sido algo tan complejo que durante muchos años hemos querido comprender y descifrar en que consiste realmente el corazón. Como describió una famosa película de 1997; “el corazón del hombre es un gran océano lleno de secretos.”

Separado de la mente, el corazón se eleva a otro nivel más profundo en el ser humano. Muchos psicólogos y personas hoy en día afirman que el corazón es la mente misma del hombre, asegurando que el corazón es un estado mental y dentro de ella se desarrollan todos estos temas concernientes al corazón. La verdad es que esto no es así. La mente humana está

asociada al cerebro el cual corresponde al cuerpo físico, mientras que el corazón está asociado a un espacio del alma el cual corresponde a la parte espiritual dentro del ser humano. Cabe destacar la confusión que existe ya que muchas de las ideas y pensamientos de la mente surgen por la influencia de nuestro corazón, asociándose entre ellos, no obstante, este es el equilibrio con el cual fuimos creados. El corazón influencia la mente, pero son dos partes separadas y diversas. Jesús enseñó un poco acerca de esto y en el mandamiento más importante en uno de sus sermones, separó estos dos conceptos para entender de manera más amplia la forma en la que debemos de amar a Dios con la unidad completa de todo nuestro ser.

“Ama a Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas” Marcos 12:30

Asimismo, nos hemos dado cuenta que dentro del corazón salen los sentimientos más vivos, las emociones más intensas de todas, y la fuerza más sublime que jamás hayamos conocido. ¡Todo esto es asombroso! Frases como: “hazlo de corazón”, es sinónimo de que lo hagas con ganas, con todo lo que eres. Pues bien, frases como estas concentran mucha

lógica, el corazón es realmente lo que somos. Lo que está dentro de él, va determinar muchas cosas en nosotros.

Conocer el corazón, es conocerse a uno mismo. Muchas personas dicen ser dueños de sus propias vidas y conocer completamente sus sentimientos, emociones y deseos, todas estas características corresponden al corazón. En parte es correcto y superficialmente lo es, sin embargo, que sucede cuando nos envuelven situaciones que cambian nuestro corazón, en otras palabras, donde lo que antes sentíamos positivamente, cambia radicalmente, transformándose en algo negativo con sabores amargos. Lo que antes solía emocionarnos de un modo, luego nos provoca otras emociones y sensaciones diferentes. Explosiones dentro de nosotros hace que salgan un sinnúmero de cosas que jamás imaginamos. ¿Era ese el corazón que conocíamos? ¿Nos engañó?

“Nunca pensé que la combinación de un esperar en un semáforo junto con el hecho de ir tarde para el trabajo, me hiciera sentir tan irritado que llegue al punto de gritarle al carro que estaba delante mío todas las groserías que imagine en el momento. Como es posible que fuera tan lento en moverse, provocando que el semáforo se pusiera de nuevo en rojo perdiéndome así la oportunidad de cruzar. En fin, no

pude contenerme y rompí la promesa de controlar mi carácter y no maldecir más” - Amigo furioso

¿Te identificas en algo con esta historia? Muchas veces nos hemos propuesto a trabajar algo en nosotros, a cambiar una actitud, un mal hábito, o un vicio, pero por alguna razón retrocedemos y nos fallamos a nosotros mismos. Quizás te puedas identificar también con la siguiente historia:

“Era mi mejor amiga y yo me estaba enamorando perdidamente; era la mujer ideal para mí. Me fascinaba hablar con ella y cada día que pasaba parecía que la quería mucho más. En una ocasión la encontré en una fiesta, y al acercarme a ella vi que estaba con otro hombre y me decepcionó de gran manera. Yo hice como si nada hubiera pasado y guardé ese recuerdo. Con el paso del tiempo llevamos la relación a otro nivel, nos hicimos novios, sin embargo, yo comencé a salir con otras chicas por el resentimiento absurdo que sentía desde aquel día, esto llevo la relación al fracaso.”

-Joven arrepentido

Testimonios como estos son los que nos hacen pensar lo confundidos que quedamos cuando una situación cambia lo que sentíamos en nuestro corazón. A mí me sucedió una experiencia de estas. Conozco mis valores y mis principios, no

soy de enojarme al punto irracional, tampoco desear el mal a otras personas por cosas que me hayan lastimado o afectado directamente. ¡Pues eso creía! Un día robaron mi bolso junto con otras pertenencias más, y tenía tanta rabia que decía cosas que no eran congruentes conmigo; maldije e insulté a más no poder, y peor aún, deseaba de manera ficticia que un tren, avión o lo que fuera suficientemente pesado les pasara por encima. Hoy me pregunto, ¿Qué me pasó ese día? Algo hizo que cambiara lo que soy y de mi corazón salieran deseos que en gran manera no son parte de mí. Lo tome con buen humor y me aplique un clásico meme famoso en las redes sociales: ¿por qué eres así? sin dejar de un lado lo serio que se podía tornar esos sentimientos en mi corazón.

En efecto, desconocemos muchos aspectos de nuestro corazón. Pareciera que nos engaña y puede cambiar contradiciendo lo que creíamos que era.

La palabra de Dios nos advierte acerca de nuestro corazón, agregando algo más estremecedor; únicamente no es engañoso sino grandemente perverso.

“El corazón humano es lo más engañoso que hay, y extremadamente perverso. ¿Quién realmente sabe qué tan malo es? Pero yo, el Señor, investigo todos los corazones y examino las intenciones secretas. A todos les doy la debida recompensa, según lo merecen sus acciones.” Jeremías 17:9-10

Como podrás ver, existe un contraste entre la realidad y lo que creemos hoy en día acerca del corazón. En este aspecto se torna algo oscuro y nos damos cuenta que el corazón no solamente se trata de aquella figurita maravillosa de color rojo que pintábamos como sinónimo del amor, sino que ahora también sabemos que es responsable de decisiones, emociones, actitudes, pensamientos, y a su vez experimenta dolores y heridas. Entender más estas cosas nos da dos verdades acerca de nuestro corazón:

1. Nuestra naturaleza no es buena, todos poseemos un corazón inclinado al engaño y que además es perverso.

Puede cambiar con las circunstancias, afectando nuestras decisiones y la manera en la que nos sentimos. Con un corazón así, somos los candidatos ideales a herir, y a que nos hieran, al mismo tiempo cometer

errores y equivocaciones de toda clase, afectándonos a nosotros mismos y a los demás.

2. Nuestra vida se ve ampliamente perjudicada según lo que haya afectado nuestro corazón. Podrán ser situaciones negativas tanto como positivas, la verdad del caso es que esto puede afectar nuestra vida e influirla, con patrones o conductas.

Hoy en día si te detienes por un instante te darás cuenta de que muchas personas viven una situación precaria a nivel emocional y sentimental; heridos por situaciones que rompieron su corazón y no se han recuperado de ese dolor. Tristemente esto provoca las vidas dolidas, vacías, solitarias, amargas y frustradas, que se reflejan comúnmente en lo que ocupa el centro de sus vidas. Se suele percibir en aquello por lo cual su vida gira en torno, como las posesiones materiales, personas, dinero, posiciones, o aparecías, siendo esto su mayor tesoro. *“Donde esta tú tesoro, ahí está tu corazón.”* (Mateo 6:21) O bien, en las palabras de amargura, desmotivación, tristeza, o apatía que día a día salen de sus labios. *“Lo que abunda en el corazón habla la boca”* (Lucas 6:45)

La verdad detrás de la naturaleza del corazón

Como bien leíamos, la naturaleza de nuestro corazón es inconstante y posee cierta inclinación hacia lo malo, siendo engañoso y perverso, pero ¡no te asustes! la verdad es que esto no siempre fue así.

Dios en su grandioso plan de darle un corazón al hombre lo hizo con muchas buenas intenciones y una de ellas es que este fuera un sano receptor que permitiera la comunicación entre él y el hombre. Al principio Dios transmitía al hombre su mismo sentir a través del corazón y hoy en día aún sigue usando nuestro corazón para hablarnos y hacernos saber de qué él está presente, sin embargo, al hombre romper su vínculo con Dios, su corazón cambió, esa transmisión quedó rota y abierta a cualquier otra señal que emite al corazón y distorsiona la realidad de Dios hacia nosotros.

Este mismo corazón fue heredado a toda la humanidad, no obstante, el plan de Dios es traer de vuelta el corazón original a nuestras vidas por medio de un proceso y una constante transformación a través de su presencia para adaptarnos a sus transmisiones de nuevo.

A todo esto, se le agrega la fragilidad del corazón como un elemento natural que se distanció de Dios. Nuestro corazón tan lleno de necesidades, sentimientos, emociones y un sinfín de cosas más solo podían ser suplidas y protegidas por Dios. Nuestro corazón esta creado naturalmente frágil, esto expone la facilidad del mismo a romperse.

Sin Dios cerca, el corazón humano se entregó a todo aquello que sustituyera un cuidado similar al de Dios, algo que jamás nada podrá sustituir. Por esta razón es que vemos muchas personas dedicadas a herir su corazón con cosas que por un momento parece suplir sus vacíos y necesidades. También vemos a muchas personas entregando su corazón a otras personas, exponiéndose a ser heridas y decepcionadas. Además de esto, se le agrega la muerte y la enfermedad, situaciones que golpean fuertemente nuestro frágil corazón.

Puesto que ya que entendemos un poco más el diseño del corazón y su naturaleza ¿qué es lo que exactamente rompe el corazón? Mirémoslo a continuación.

La naturaleza de las relaciones

Las relaciones lo simplifican todo. Empezando por nuestra convivencia y las necesidades básicas de dar y recibir, están determinadas por la conexión de las relaciones, aportando una gran importancia a nuestra vida. Las relaciones consisten en cómo nos involucramos con otros, aspecto muy importante para hacernos crecer y enriquecernos. La primera relación del ser humano en el mundo fue con Dios. Esta relación le sumaba a la vida del hombre y resguardaba su esencia, es decir su corazón. En uno de mis libros, *la trayectoria del propósito*, explico cómo fuimos creados por el perfecto y agradable deseo de Dios, con un propósito de antemano, y no por voluntad alguna de microorganismos o teorías carentes de sentido.

Producto del desenlace de romper esa relación con Dios, se vieron afectadas todas las demás relaciones, la cual son un reflejo de la relación original. Esto provocó que nuestras relaciones enfermaran, se estropearan y fueran dañadas, siendo la mayor causa de las rupturas de corazón. Piensa por un momento, ¿alguien con quien no tienes un vínculo es capaz de romper tu corazón? Evidentemente no, generalmente son aquellas personas o cosas con las que llegamos a

relacionarnos y compartir grandes lazos de afecto y apego, empezando por la familia, amigos, o pareja. Con esto no trato de decirte que te abstengas de relacionarte con ellos para evitar un corazón roto, todo lo contrario, relacionarnos y sentir afecto es una necesidad y una de las más grandes bendiciones de la vida, por lo tanto, vincúlate de forma saludable y disfruta sin miedos de las relaciones, reflejando la relación más importante de todas, la de Dios.

La naturaleza de las emociones y sentimientos

Dios nos creó como seres emocionales. Reímos, lloramos, amamos y también odiamos. Experimentamos una profunda paz interior, y gran desazón en ocasiones.

Las emociones son capaces de acercarnos, o pueden causar distanciamientos. Una persona puede convertirse en un recipiente emocional, en un estoico sin manifestación de sentimiento alguno, o en una persona equilibrada emocionalmente.

Nuestro corazón está repleto de emociones y sentimientos que se expresan para fluir recíprocamente, siendo el corazón mismo la fábrica de ellos. Esto determina la naturaleza de las

emociones y los sentimientos como algo inconstante, afectado por la naturaleza del corazón. Suelen ser inestables y frecuentemente cambian. Conozcamos más esto.

Iniciando por las emociones; son determinantes en la conducta de las personas. Etimológicamente, el término emoción viene del latín “emotio”, que significa movimiento o impulso, "algo que te mueve", mientras que los sentimientos son en su mayoría el resultado de una emoción, y determina como nos sentimos y percibimos el mundo exterior. Los sentimientos tienen una definición más conceptualizada que las emociones, pero algunas cumplen ambos papeles.

Estas dos composiciones poseen una ambivalencia, es decir, poseen un inverso positivo tanto como negativo, y en principal son aquellas negativas capaces de romper nuestro corazón y el de otros. Algunas son tan tóxicas que son capaces más que de romper, sino envenenar, deteriorar, entenebrecer, y por último destruir por completo.

Existen más de 250 emociones y sentimientos clasificados, sin embargo, observemos en los siguientes cuadros los más relevantes, tanto negativos como positivos.

Emociones

Positivas	Negativas
Alegría - felicidad – regocijo	Agresividad
Agradecimiento	Alarmismo
Empatía	Inseguridad
Entusiasmo	Ira
Satisfacción	Histeria
Tranquilidad – Serenidad	Inquietud
Optimismo	Intriga
Ternura	Ansiedad
Afectividad	Pesimismo
Carisma	Soberbia
Esperanza	Enojo
Amigabilidad	Culpa
Amabilidad	Desánimo
Generosidad	Frustración
Seguridad	Vergüenza

Sentimientos

Positivas	Negativas
Admiración	Enfado
Optimismo	Odio
Gratitud	Tristeza
Amor	Impaciencia
Agrado	Venganza
Dignidad	Derrota
Felicidad	Depresión
Fortaleza	Destrucción
Humildad	Engaño
Respeto	Frustración
Paciencia	Miedo
Valentía	Dolor
Tranquilidad	Celos
Templanza	Orgullo

Como verás, muchas emociones y sentimientos negativos son muy destructivos. Quizás te puedas identificar con alguno de ellos y sirva como un espejo para examinar nuestro corazón. El propósito de Dios nunca fue sembrar estas emociones y sentimientos en el corazón, fue producto de nuestra ruptura y separación con él lo que causó que se infiltraran muchas de estas ambivalentes negativas en nuestra vida.

La naturaleza del pecado

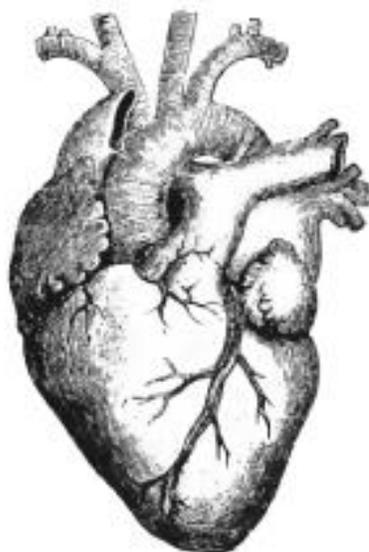
Por último, el pecado es uno de los mayores causantes de corazones rotos. ¡Así como lo oyes! Para entender esto te daré una definición clara del pecado bíblico. El pecado está definido como: “toda aquella decisión errónea directamente contraria al estándar o ley de Dios.” En otras palabras, es todo aquello que quiebra una ley divina y trae sus consecuencias. Esto no fue el invento de alguien, por más que quisiéramos ignorarlo, son reales y visibles.

Por causa del pecado existe la muerte, según la Biblia, (Romanos 6:23), siendo una de las principales causas de corazón roto en nuestra vida. También es causante de la inestabilidad en las relaciones actuales, hogares

disfuncionales, enfermedad, y todas las emociones y sentimientos ambivalentes negativos.

Capítulo 2

Propósitos del corazón



Como sabemos hasta ahora, el corazón es una caja de sorpresas y aún nos quedan muchas cosas por descifrar. Yo no me atrevería a decir que, a pesar de todo, el corazón es algo siniestro, porque conociendo más su propósito original, nos damos cuenta que al principio no fue así, por lo tanto, no era la voluntad divina que este se viera inmerso en muchos aspectos negativos que nos marcarán y llenaran nuestra vida de dolor.

Habíamos leído alguno de los principales propósitos de Dios los cuales dentro estaba el ser la torre de control de nuestra vida, el receptor que permite el enlace directo entre Dios y el hombre, y la sede de las emociones y sentimientos. Más ampliamente veremos otros propósitos por lo cual tenemos un corazón.

El corazón es la puerta

Imagina por un momento que en estos instantes alguien toca a la puerta de tu hogar mientras estas en el sofá. Al abrir la puerta te llevas la sorpresa de una visita inesperada, ¡es tu abuelita! viene sumamente contenta y llena de alegría a visitarte. ¡Eres

el nieto favorito! Tú la saludas con un gran beso lleno de ternura y la invitas a pasar sorprendido por la visita.

Al tomar su lugar en uno de los sillones de tu hogar, en ese mismo momento vuelve a sonar la puerta de nuevo y con incertidumbre detienes la charla y te levantas para abrir una vez más. Al abrir la puerta ves a tus tíos con una gran sonrisa y viene a visitarte de forma inesperada también. Sorprendido por lo que está ocurriendo les sonríes y les cuentas acerca de la visita también inesperada de la abuela. Los pasas a la sala, todos se encuentran con alegría, pero en ese momento vuelve a sonar el ahora molesto toque a la puerta otra vez más. Te preguntas en esta ocasión quién será, y te levantas para abrir. Al abrir la puerta te sorprendes por la increíble coincidencia de que esta vez son tus primos, quienes se pusieron de acuerdo para realizar una visita inesperada. Sin poder creerlo te preguntas si es una broma y los dejas pasar. Ahora te encuentras en tu casa llena de familiares y parientes que no esperabas recibir. ¡Y no te has bañado, porque es un sábado! ¡Lol!

Esta extraña historia con una singularidad cómica al final nos enseña algo. Todo hogar en particular posee una puerta por la cual normalmente entra la mayoría de personas, tanto como el

que la habita, como el que la visita. Las puertas fueron diseñadas para permitirnos el acceso hacia el interior de un espacio. Alguna de sus funciones es proteger, dar privacidad, y determinar lugares íntimos; como lo son el baño y la alcoba. Por la puerta ingresa normalmente casi todo lo que te puedas imaginar, porque esa es su función. En la historia, todos los parientes tocaron a la puerta y entraron por ella hasta llenar el hogar.

Nuestro corazón posee una función similar a una puerta y uno de sus diseños originales es este. El corazón es la entrada y la salida de lo más profundo de nosotros. Dios creó el corazón con la intención de poseer el acceso hacia nosotros y al principio ese fue su plan.

Has escuchado la frase: ¿tienes la llave de mi corazón? ¡Clásica entre los enamorados! Esto ilustra la idea que esa persona posee la llave que abre y a su vez cierra, siendo dueño absoluto del acceso de esa puerta. Hoy en día parece que muchos poseen llaveros con multitudes de llaves, y otros solo se han quedado con las copias. Para algunos, la llave de su corazón ha pasado a tantas manos que ya se extraviaron, y se desconoce su paradero, por esa razón, dejan la puerta abierta o la cierran por completo.

Dios es el cerrajero por excelencia. Una vez que llega un corazón en sus manos en estas condiciones, el cambia la cerradura y te da llaves nuevas para que poseas el control y decidas a quién abrirle de nuevo.

¡Mira! Yo estoy a la puerta y llamo. Si oyes mi voz y abres la puerta, yo entraré y cenaremos juntos como amigos.

Apocalipsis 3:20

Amor y plenitud

¿Podrías imaginar vivir en un mundo donde no existiera sentimientos, ni emoción alguna? No habría risas a medio morir, sensaciones que nos provoquen bailar o cantar, y por qué no, uno que otro arranque de enojo. Sería lo mismo que apagar la luz de nuestras vidas. Funcionaríamos como robots mecánicos sin capacidad de expresar y vivir auténticamente.

Uno de los propósitos de Dios al darnos un corazón es tener una vida plena. Dios siempre pensó en un bienestar mayor y no solamente aspectos básicos del sustento. Por eso nos otorgó un corazón lleno de emociones y sentimientos para disfrutar todo lo que está alrededor nuestro y sentirlo

vivamente. Además de esto, el corazón posee la fórmula divina que sostiene la más poderosa y extraordinaria sensación de todas, el amor.

Dentro de las necesidades del corazón se encuentra el dar y recibir, principalmente la afectividad del amor. En un principio todo se resumía en el amor transmitido directamente por Dios a nuestra vida, y dentro de sus planes fue hacernos seres animados para amar y ser amados.

Dios es el mayor exponente del amor, de él procede lo que conocemos como el amor original, cualidad más dominante y atrayente de Dios. En palabras simples, el amor es la esencia de Dios y de esta forma lo conocemos. La Biblia lo describe de esta manera:

“Nosotros sabemos cuánto nos ama Dios y hemos puesto nuestra confianza en su amor. Dios es amor, y todos los que viven en amor viven en Dios y Dios vive en ellos.” 1 Juan 4:16

Sin embargo, hoy en día parece irónico que una de las cosas que vienen de Dios, sea una de las mayores causas de corazón roto. Esto incluye desde la muerte de una persona a quien amamos mucho, la pérdida de una mascota muy querida,

la traición, un engaño amoroso, o la ruptura de una relación. La verdad es que sin duda el amor parece ser la mayor causa de corazones rotos y no es una verdad evadida, el amor sentimental es el que más va exponer nuestro corazón y causar muchas heridas. Dios conoce esto y su voluntad es que nadie sufra por consecuencias del amor sentimental. Pero bien, antes de refutar algunas ideas, permite explicar que en el mundo existen diversos tipos de amor, y cada uno de ellos expone nuestro corazón en diferente medida.

En nuestra cultura popular la palabra amor no tiene una definición completa. Para muchos posee diversos significados y otros mal interpretan el amor con otros sentimientos distantes a la verdad, buscando la utopía dentro del contexto. Esto ha provocado que muchos renuncien a la posibilidad de conocer el amor original, para así disfrutar mejor el apego en sus manifestaciones desde un punto de vista práctico.

El tema del amor ha servido como inspiración para muchas obras de arte, literaturas, música y un sinnúmero de fenómenos más para poder entender esta compleja sustancia que proviene del corazón.

Muchos dicen que el amor es un sentimiento, y en efecto, diversos tipos de amor conocidos hoy en día lo son, no

obstante, existe uno más amplio y puede ser el origen de los demás amores sentimentales, este es el amor supremo. Este tipo de amor está centralizado en acciones decisivas y no en las emociones pasajeras.

Todos estos tipos de amor son importantes y un regalo de Dios. Así como necesitamos de aquel amor que radica en la decisión de amar por encima de todo, también es importante aquel amor que se palpa y se expresa en acciones y palabras cálidas.

Conozcamos los conceptos de amor existentes en las siguientes palabras de origen griego que describen ampliamente estos tipos de amor.

Cuatro clases de amor

1. **Amor Eros:** La palabra griega para el amor sexual o apasionado es esta. De aquí obtenemos las palabras tales como erótico y sensual. Los griegos tenían un dios asociado al amor y se le conocía como el nombre de Eros. Lo analizaremos desde nuestro punto de vista como aquel amor sexual impulsado por los deseos del cuerpo, que predomina y atrae mucho a la sociedad actual.

2. **Amor Fileo:** Es la palabra griega que significa tener afecto o interés especial en algo o en alguien. Con frecuencia muy asociado en la amistad cercana. También se refleja en la cultura moderna cuando decimos que “amamos” cosas materiales que nos agradan mucho. Este tipo de amor implica una conexión emocional fuerte, y a su vez, se utiliza para definir una amistad profunda, entre amigos.

3. **Amor Storge:** Es la palabra griega que se refiere al amor y afecto que ocurre naturalmente entre padres e hijos. Existe entre hermanos, y aún entre esposos con un buen matrimonio de largos años. Es importante destacar dentro de este, un amor que se llama: Filostorgos. Este es una palabra compuesta por filios (amor fileo) y el amor storge, mezclando estas dos últimas definiciones. La Biblia nos enseña a usar este amor para ser afectuosos y amables unos con otros. *“Ámense unos a otros con un afecto genuino y deléitense al honrarse mutuamente.”* (Romanos 12:10)

4. **Amor Ágape:** Por último, ágape es la palabra griega que se refiere al amor supremo y la clase de amor que nos

reta a tener por otras personas. El amor ágape es el amor de la naturaleza misma de Dios, porque Dios es amor. La gran clave para reconocer este amor es a partir de la acción. Es un amor que va por encima de todo sentimiento, está decidido a hacer. De hecho, cuando hablamos de que el “amor es una decisión” estamos refiriéndonos al amor ágape. Como decíamos anteriormente, las personas de hoy piensan que el amor es un sentimiento de adentro, pero ése no es necesariamente el caso con el amor ágape. Este amor está basado en lo que hace, no debido a lo que siente. Este amor lo vemos reflejado en el mayor acto de sacrificio de todos los tiempos, la muerte de Jesús, el hijo de Dios. En efecto, no debió de ser agradable para Jesús estar siendo castigado por otra persona, sin embargo, continuó porque tomó la decisión de amar con el amor ágape. Igualmente, desde el cielo, no fue una decisión que hizo sentir cómodo a Dios, entregar a su hijo a manos de verdugos y observar la muerte de Cristo en la cruz. No obstante, su decisión fue irrevocable, porque amó al mundo con un amor supremo.

“Pues Dios amó tanto al mundo que dio a su único Hijo, para que todo el que crea en él no se pierda, sino que tenga vida eterna.” Juan 3:16

También vemos reflejado este amor en una madre que ama a su bebé enfermo. Ella permanecerá despierta toda la noche cuidándolo, lo cual no es algo que ella desea hacer, pero es un acto del amor verdadero ágape.

El amor ágape es el único de estos, que se escapa de la voluntad corazón. Este amor es más espiritual que sentimental. Algunas circunstancias requieren de un acto de amor mayor que no consista en una emoción temporal o de sentimientos momentáneos.

Lo mejor sería ocuparse por rescatar este amor supremo para que a partir de este amor nazcan todos los demás. Sin embargo, para dar este amor necesitamos primero recibirlo. La expresión total de este amor es darlo desde un corazón lleno, pero actualmente un corazón roto no puede retener la materia prima del amor procedente de Dios cuando se deposita. Esto explica porque muchas personas son incapaces de experimentar lo maravilloso de amar y ser amado a su totalidad.

Como acabamos de ver, la variedad de amor es dinámica y cada una de estas clases de amor son importantes. El amor eros posee límites y marcos para desarrollarse. Generalmente en la etapa correcta del matrimonio. La Biblia nos enseña de esta manera, y nos regala un consejo muy útil en Cantar de los Cantares, libro asociado al amor y el romance.

"Prométanme, que no despertarán al amor hasta que llegue el momento apropiado, hasta que esté listo."

Cantar de los Cantares 3:5

Es simple, no despertemos este tipo de amor hasta que esté listo. Esto nos evitará muchos corazones rotos. No lo saques antes de tiempo, dale el momento correcto para que cocine y así no tendrás que tragarte este amor crudo.

Por otra parte, necesitamos tener amor fileo para hacer amigos verdaderos que se mantengan a nuestro lado, gente que esté conectada emocionalmente con nosotros y con quien podamos compartir nuestros pensamientos y sensaciones más íntimas.

Finalmente, necesitamos brindarnos amor storge unos a otros, un afecto familiar profundo que nos conforte y nos ayude a sentirnos conectados a toda nuestra familia terrenal y espiritual.

Actualmente la filosofía, de la mano con la psicología, ha creado algunas otras bases diferentes para explicar los diferentes sentimientos de amor que envuelven al ser humano. Estos son estudios desarrollados por Robert Sternberg, un prominente psicólogo estadounidense. Sin embargo, los mencionados anteriormente es el modelo bíblico y teológico para determinar los tipos de amor que empapan el corazón del ser humano y no cabe duda que son los que se apegan más a la realidad.

A Dios le importa tu corazón

Dios es el más interesado de que tengamos un corazón sano, y un conocimiento mayor acerca del mismo. Una de las mentiras más comunes es decir que a Dios no le importa nuestro corazón y nos auto sabotamos nuestro proceso de sanidad de corazón roto por creer este engaño. Dios se preocupa más de lo imaginas. A él le importa cómo te sientes, los quebrantamientos, heridas, y el estado total de tu corazón. Si esto no fuera cierto, no se hubiera tomado el tiempo para agregarlo en su lista como tarea principal en su venida.

“El Espíritu de Dios está sobre mí, Por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; a pregonar libertad a los cautivos, y vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos.” Lucas 4:18

Tanto fue así que se preocupó desde un inicio por el corazón del primer hombre existente. Adán fue el primer hombre sobre la tierra en poseer un corazón. La Biblia cuenta que cuando Dios creó el cielo y la tierra, pensó en un ser autónomo que administrara todo lo que él había creado e hiciera bien su trabajo. Así creó al primer ser viviente suministrándole su aliento de vida para que este viviera y tuviera todas las características de un ser vivo incluyendo un corazón. Podemos decir que el origen del corazón fue transmitido por Dios cuando soplo aliento de vida, y a través de esto Adán tuvo una personalidad, pensaba, poseía voluntad, sentía, y tenía emociones propias.

“Luego el Dios formó al hombre del polvo de la tierra. Sopló aliento de vida en la nariz del hombre, y el hombre se convirtió en un ser viviente.” Génesis 2:7

Algunas corrientes dicen que Adán pudo haber sido el hombre primitivo y cavernícola, de las teorías de la evolución, por esta razón, no poseía un conocimiento complejo acerca de la voluntad, acciones, y emociones, cosas que se atribuyen directamente al corazón. Sin embargo, esto contradice todo lo que hasta el día de hoy sabemos.

Dios por su parte no hubiera puesto en manos de un hombre sin razón y autonomía propia, la gran tarea de gobernar toda la creación. Dios no le hubiera dado estas tareas tan complejas a un ser inerte, sin voluntad y pensamientos autónomos. Analicemos lo complejo y completo que era el corazón de Adán, muy similar al nuestro.

Adán pensaba: Una de las tareas otorgadas por Dios a Adán fue el que eligiera el nombre de todos los animales. ¡Arduo trabajo! Adán pensó en cada uno de los nombres y se lo designo a cada animal.

“Entonces Dios formó de la tierra todos los animales salvajes y todas las aves del cielo. Los puso frente al hombre para ver cómo los llamaría, y el hombre escogió un nombre para cada uno de ellos. Puso nombre a todos los animales domésticos, a todas las aves del cielo y a todos los animales salvajes; pero aún no había una ayuda ideal para él.” Génesis 2:19-20

Adán sentía: ¿Te imaginas la alegría de Adán al ver por primera vez al amor de su vida? No sabía si brincar de emoción, cantar de alegría o llorar de felicidad, pero de qué sintió algo en su corazón al ver esta bella chica, lo sintió.

**¡Al fin! —Exclamó el hombre— ¡Esta es hueso de mis huesos y carne de mi carne!
Ella será llamada “mujer” porque fue tomada del hombre.”
Génesis 2:23**

Adán también sintió miedo cuando luego, junto a su esposa, decidieron comer el fruto del árbol de la vida, el mismo que Dios les había prohibido.

“El hombre contestó: —Te oí caminando por el huerto, así que me escondí. Tuve miedo porque estaba desnudo.”

Génesis 3:10

Adán tomaba decisiones: Una de las decisiones de Adán, que, en esencia, fue negativa, fue haberse convencido de la influencia de la serpiente y decidir comer del árbol de la vida el cual Dios les pidió encarecidamente que no lo hicieran.

“La mujer quedó convencida. Vio que el árbol era hermoso y su fruto parecía delicioso, y quiso la sabiduría que le daría. Así que tomó del fruto y lo comió. Después le dio un poco a su esposo que estaba con ella, y él también comió.” Génesis

3:6

Dios se preocupó por el corazón de Adán

Existen dos aspectos considerables en la que se ve reflejado la preocupación de Dios por el corazón de Adán. Uno de ellos fue cuando notó que éste estaba solo. Aunque no lo creas, Eva fue un detalle de Dios para Adán, ella cumplía un papel muy

importante dentro del corazón de Adán. En sus roles estaba el ser una amiga, esposa y compañera.

Algo percibió Dios dentro del corazón de Adán que supo que no era bueno que estuviera solo. Algunas hipótesis teológicas dicen que Adán dentro de su trabajo, vio que todas las especies de animales poseían una compañera, un sexo opuesto a ellos, y sintió dentro de sí una carencia. Cosas así no las sabemos con exactitud porque la Biblia no menciona esto, lo que es deducible es que Adán no tenía a nadie más similar u opuesto a él, excepto a Dios.

Dios tuvo la delicadeza de ocuparse de este asunto y pensar en el bienestar de su corazón, de esta forma le creó de su costilla, según narra la biblia, a Eva, su ayuda idónea. ¡Lo puedes creer!

“Después, Dios dijo: No es bueno que el hombre esté solo. Haré una ayuda ideal para él.” Génesis 2:18

No obstante, el mayor cuidado de Dios hacia Adán fue el de proteger su corazón al darle la instrucción de no comer el fruto del árbol de la vida. Dios quiso guardar el corazón de Adán de las consecuencias que traería la decisión de desobedecerlo.

Por muchos años hemos escuchado la historia donde Dios le dice a Adán que puede comer y disfrutar absolutamente de todo árbol del huerto, a excepción de uno solo, el árbol del conocimiento del bien y el mal, atribuyendo esta orden de Dios como un mandato para enseñarle obediencia al hombre, ya que el obedecer se aprende y es algo importante para Dios. Sin embargo, conociendo más profundamente lo que representaba el hecho de que el hombre conociera el mal a través de la desobediencia, hoy podemos ver esta orden de Dios como una manera en la que quería guardar el corazón de Adán de las consecuencias que resultarían de esa mala decisión.

Dios se preocupó por el corazón del pueblo de

Israel

Asimismo, uno de los mayores ejemplos en los que se muestra la manera en la que a Dios le importa nuestro corazón se ve reflejado en la preocupación suya, por el corazón de su pueblo en el antiguo testamento de la Biblia.

El pueblo de Israel fueron las personas con el corazón más desviado, duro y rebelde que jamás existió según narra la historia bíblica.

“Sin embargo, mi pueblo tiene el corazón terco y rebelde; se alejó y me abandonó. Jeremías 5:23

¡No había excepciones! Dios veía a este pueblo como un solo hombre, con un solo corazón, y sus reproches y castigos eran por amor hacia el corazón de cada uno de ellos. Una y otra vez Dios trataba de ayudar e intervenir, sin embargo, era más fuerte la obstinación de ellos. A raíz de esta actitud, eran con frecuencia sufridos, maltratados, humillados y cautivos. ¡Constantemente sufrían de corazón roto! Dios enviaba una y otra vez a sus profetas con el mensaje de que se volvieran a él y entregaran su corazón para que su presencia los sanará y vinieran buenos tiempos, pero sus palabras únicamente eran címbalos que resonaban.

Por eso dice Dios: Vuélvase a mí ahora, mientras haya tiempo; entréguenme su corazón. Joel 2:12

Dios se preocupó por el corazón de Ana

Ana era una mujer estéril y durante mucho tiempo esta situación fue un gran sufrimiento para ella. A pesar de ser la mujer amada por su esposo, ella no estaba satisfecha y su gran tristeza era prueba de ello; constantemente su situación la afligía. Dentro de su hogar, vivía Penina, otra mujer de su esposo. En estos tiempos era algo común que un solo hombre tuviera más de una esposa. En las reuniones familiares su compañera de matrimonio la deprimía mucho más recordándole duramente su incapacidad de tener hijos, siendo para Ana como una enemiga bajo su mismo techo.

Como sabemos ahora, cuando una mujer alcanza cierta edad el hecho de tener hijos es una gran esperanza y extrañamente esto ocupa un espacio en su corazón que la llena de emoción y la hace sentir completa. Para Ana esta incapacidad la sumergía en una gran depresión, a tal grado que no comía y su llanto amargo era incesante (Leer 1 Samuel 1:6-8)

El consuelo de su marido era inútil, para Elcana el marido de Ana, era difícil entender la necesidad de tener hijos dentro del corazón de esta mujer, e intentaba darle consuelo a través del

amor que éste le tenía sin importar la condición de su vientre. El desenlace de esta historia no termina en el suicidio de Ana ni mucho menos, sino en un resultado maravilloso producto de su dolor.

Ana aún se aferraba a la promesa de tener un hijo y corrió al único lugar que ella conocía que entenderían su dolor. Fue donde aquél que sí conocía su corazón perfectamente. Ana fue a la casa de Dios y comenzó a orar en el santuario delante de su presencia, derramando todo su dolor y amargura. *“Con gran angustia comenzó a orar al Señor y a llorar desconsoladamente.”* (1 Samuel 1:10)

Únicamente bastó esta conversación para que una paz inundara su vida y su corazón recibiera el consuelo de la perfecta voluntad de Dios. Desde ese momento dejó su angustia y la aflicción que sentía en la presencia de Dios. A partir de ese instante su semblante cambió y su vida no volvió a hacer la misma.

La respuesta de Dios no se hizo esperar, al día siguiente ella y su esposo madrugaron para realizar la adoración matutina de costumbre, más tarde volvieron a su casa y la llama del amor se encendió; Ana y su esposo tuvieron intimidad y *“el Señor se acordó de Ana”* (1 Samuel 19) quedando embarazada de un

muchacho que puso por nombre Samuel, un niño que Dios usaría para ser su voz dentro del pueblo años más tarde.

Dios conocía la angustia y aflicción de Ana, basto el hecho de manifestar lo que sentía en su corazón y Dios con gran importancia se interesó en él, cumpliendo el anhelo que estaba dentro de su corazón, llenando de alegría y esperanza a Ana dándole una familia más grande de lo que ella esperaba. Tiempo después le dio siete hijos más.

Dentro su oración de agradecimiento, Ana comienza expresándose de la siguiente manera: *“Mi corazón se alegra en Dios; en él radica mi poder. Puedo celebrar su salvación y burlarme de mis enemigos”* (1 Samuel 2:1)

Dios se preocupó por el corazón de una mujer sorpresa en adulterio

En una ocasión, un escándalo captaba la atención de los transeúntes y de todo aquel que pasaba por un concurrido templo religioso. Una multitud llevaba a rastras a una mujer sorprendida en el acto mismo de adulterio. Por la fuerza arremetieron, sacándola semidesnuda, mientras que el gentío abucheaba ofensas, insultos y de camino la maltrataba. Era indiferente para ellos saber si tenía hijos o conocidos que estaban presenciando el gran espectáculo con dolor y vergüenza.

Avergonzada y humillada, con lágrimas en los ojos la llevaban hacia Jesús creyendo que él firmaría su sentencia, mientras que la muchedumbre escandalosa ya había declarado su condena; muerte por laceración, según sus costumbres.

Su vida se desplomó en ese instante y toda esperanza desapareció. Ella con lágrimas en los ojos, fue tirada a los pies de Jesús, para que este diera su sentencia final, lo que no

sabían es que, todo encuentro con Jesús inicia con una historia de amor y perdón.

A Jesús le declararon todo lo que esta mujer había hecho, mientras él ni siquiera se atrevió a prestarle atención a aquellas palabras sin compasión.

El trasfondo de esta historia es desconocido, pero son deducibles ciertos aspectos. No se sabe si la profesión de esta mujer era la prostitución o sus pasiones desenfrenadas la llevaron a este acto, lo que sí es notable es la manera tan cruel en la que fue tratada. La despojaron absolutamente de todo incluyendo su dignidad.

A Jesús no le interesó lo que esta multitud gritaba a voz de cuello, Jesús solo estaba viendo el corazón desgarrado de aquella mujer.

Luego de muchas exclamaciones y preguntas por parte de la muchedumbre religiosa, Jesús se levanta y apunta a la conciencia de los verdugos diciéndoles lo siguiente: *“El que esté libre de pecado alguno, que arroje la primera piedra.”* (Juan 8:7)

Un gran silencio fue seguido de esas palabras nunca antes oídas, aplacando la furia de la multitud. Uno a uno se marchó hasta quedar solo aquella mujer tendida en el piso. Jesús se volvió a ella y con gran compasión y misericordia le dijo:

¿Dónde están los que te acusaban? ¿Ninguno te condenó?

Ella dijo: Ninguno, Señor. Entonces Jesús le dijo: Ni yo te

condeno; vete, y no peques más.

Juan 8:10-11

*Dios se preocupó por el corazón de una
prostituta*

“Una prostituta una vez llegó tropezando en un banquete, mirando a los hombres. Jesús estaba allí. Sus ojos se encontraron. Ella, la ramera utilizada y ensuciada. Él, divino amor encarnado. El antiguo milagro comenzó de nuevo. Una maravilla barrió sobre ella, recuperando el aliento, como si hubiera vislumbrado las orillas de algunas cálidas tierras prometidas a través de las frías aguas salvajes de su vida. Sorprendida por la alegría, la música en su interior, que ningún oído ha oído hablar alguna vez, ella lloró de alivio, se inclinó y besó los pies descalzos de Cristo. Sus labios enrojecidos y las lágrimas se mezclaban con colorete y rímel que marcaron su

piel pura. Ella se quedó sin aliento, ¿Lo había profanado? Debía limpiar las manchas. ¿Con qué? Su pelo, su gloria y seducción. Luego, desde los pliegues de su vestido sacó el más caro de sus herramientas de trabajo, que mantenía para los más ricos de sus clientes lujuriosos, un ungüento ricamente perfumado. Ella cubrió abundantemente sus pies. La fragancia llenaba toda la casa, con el olor del amor eterno de Dios. Ese olor, nos llega a nosotros hoy. Sí, Jesús realmente cambia la gente. ¡Jesús salva! Solo Jesús.” -Reinhard Bonnke

¡Esta historia es asombrosa! Una mujer con una fama de pecadora, se lanza a los pies de Jesús para lavar sus pies con sus propias lágrimas incesantes, mientras que, con sus cabellos, lo más delicado de su cuerpo, lo utilizaba como trapo sin valor para secarlos. Sus besos no dejaban de agradecer la gran felicidad que le trajo aquel encuentro a su vida.

De su bolsillo saco un perfume de los más caros de la época y lo derramó sobre Jesús. Aquel hogar se llenó de un agradable aroma. (Lucas 7:38) Pese a las críticas de los demás y el juicio severo, Jesús conocía el corazón de esta mujer y le importó más lo que ella estaba sintiendo en su corazón en ese instante. Jesús la toma y la conforta con palabras llenas de amor y esperanza.

“Por esto te digo: si ella ha amado mucho, es que sus muchos pecados le han sido perdonados. Pero a quien poco se le perdona, poco ama. Entonces le dijo Jesús a ella: —Tus pecados quedan perdonados. Vete en paz.” Lucas 7:47-48

Dios se preocupó por el corazón de María y

Marta

El versículo más corto de toda la biblia se encuentra en esta historia. El panorama era gris y doloroso para una familia que se encontraba de luto por la muerte de uno de sus seres queridos. Amigos, parientes y vecinos acudieron ese día al funeral, todos rotos de corazón y sumamente entristecidos por la muerte de Lázaro; gran amigo y una gran persona.

Jesús era amigo de la familia y tenía un gran afecto hacia ellos. Durante unos cuantos días Jesús supo lo que estaba pasando y lo que ocurriría después. Lázaro estaba enfermo y posteriormente moriría a causa de la enfermedad, era necesario para Dios que esto ocurriera de este modo.

El gran afecto que toda la comunidad tenía por Lázaro era conmovedor, y desgarrador el dolor de la familia por su partida. Ya no había más esperanza, había pasado cuatro días desde su partida y la resignación había llegado a los familiares, sin embargo, dentro de ese panorama apareció Jesús, bajo el reproche de algunos por su llegada tardía. Algunos dudaban del amor de Jesús hacia su amigo porque su demora parecía no haberle importado lo suficiente su muerte, y otros, de su capacidad para hacer algo al respecto. Fue en ese momento cuando Jesús vio el gran dolor de la comunidad y dentro de la familia que se conmovió grandemente. *“Jesús lloró”* (Juan11:35)

Muchos se explican por qué Jesús lloró por la muerte de Lázaro si sabía que lo iba a resucitar después, la respuesta a esa pregunta está en ese mismo pasaje: *“Al ver llorar a María y a los judíos que lo habían acompañado, Jesús se turbó y se conmovió profundamente.”* (Juan 11:33) Jesús se sintió identificado con el dolor en el corazón de ellos y ver que la muerte, algo que nunca fue el plan de Dios destrozará tanto el corazón. Esta gente recibió el consuelo en su corazón cuando Jesús con sus palabras les dijo:

“Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí vivirá, aunque muera; y todo el que vive y cree en mí no morirá jamás. ¿Crees esto?” Juan 11:25

Posteriormente para resucitarlo y sacarlo de ese sueño profundo, asombrando increíblemente a todos con este milagro.

Dios se preocupó por el corazón de Pedro

Pedro es el clásico caso del tipo temperamental, no obstante, poseía una fe que Dios admiraba. Fue el que se atrevió a caminar sobre las aguas y hacer una declaración reveladora acerca de Jesús. Como cualquier otro hombre Pedro tenía luchas tortuosas, entre ellas estaba su carácter y su vocabulario. Venía de la clase trabajadora de los pescadores, hombres humildes que hacen lo que quieren, y su empresa era una flotilla de barcas para pescar.

A este hombre escogió Jesús para que lo siguiera por el resto de su vida, confesándole la gran importancia que tendría dentro de la iglesia primitiva como una columna en un templo.

En una ocasión, historia que muchos conocemos, reunidos todos a la hora de la cena, Jesús le advierte a Pedro como su corazón echaría para atrás y lo negaría tres veces antes de que un gallo cantase. Pedro con su gran boca, refuto lo contrario y dijo: *“Aunque todos te abandonen yo jamás lo haré. Aunque tenga que morir contigo jamás te negaré.”* (Mateo 26:33-35) ¡Muy decisivo parecía Pedro!

Luego de esa última cena vino lo trágico; Jesús fue arrestado y llevado ante los tribunales para dictarle la sentencia más abrupta de todas. Pedro a su vez siguió de cerca estas audiencias de Jesús hasta que en una de ellas lo reconocieron. Asustado y con miedo dijo todo lo contrario a las preguntas acerca de conocer a Jesús. Con un tono histérico y maldiciente se negó aceptar que, si conocía a aquél hombre. Esto ocurrió sucesivamente hasta una tercera vez, siendo esta última, la más dolorosa; justo ante los ojos de Jesús. El gallo cantó y en ese momento su corazón se rompió. *“Saliendo de ahí, lloró amargamente.”* (Lucas 22:62)

Tiempo después de los acontecimientos y la crucifixión de Jesús, Pedro decide retomar sus redes y volver al sitio de donde salió, con un ánimo dolido y amargo. Jesús había muerto para él y no pudo despedirse, ni siquiera decirle que lo

sentía por haber flaqueado sus fuerzas y negarlo en tres ocasiones.

Jesús conocía el estado del corazón de Pedro y se fue en su búsqueda luego de haber resucitado. No quería que aquel corazón lleno de fe, estuviera lastimado, y fue a repararlo. Al encontrarse con Pedro y sus otros hermanos, los cuales estaban pescando, les habló desde la orilla de la playa. Ellos sin percatarse de que aquel hombre extraño que les daba instrucciones de echar las redes ¡era Jesús! Al reconocerlo sus discípulos, Pedro se lanzó con todas sus fuerzas para ir hacia Jesús. Al llegar, él los estaba esperando con un asado de desayuno en la playa y todos se sentaron como en los viejos tiempos con el maestro. Pedro no podía ver a los ojos a aquel que había negado tiempo atrás, y Jesús conociendo su corazón tomó la palabra y se dirigió directamente hacia Pedro. Sin exponer lo sucedido, y con palabras llenas de amor afirmó su corazón y lo sanó, haciéndole saber de qué él no estaba enojado y deseaba que siguiera adelante.

“Después del desayuno, Jesús le preguntó a Simón Pedro: — Simón, hijo de Juan, ¿me amas más que estos? —Sí, Señor — contestó Pedro, tú sabes que te quiero. —Entonces, alimenta a mis corderos, le dijo Jesús. Jesús repitió la pregunta: — Simón, hijo de Juan, ¿me amas? —Sí, Señor, dijo Pedro, tú sabes que te quiero. —Entonces, cuida de mis ovejas, dijo Jesús. Le preguntó por tercera vez: —Simón, hijo de Juan, ¿me quieres? A Pedro le dolió que Jesús le dijera la tercera vez: ¿Me quieres? Le contestó: —Señor, tú sabes todo. Tú sabes que yo te quiero. Jesús dijo: —Entonces, alimenta a mis ovejas. Juan 21:15-17

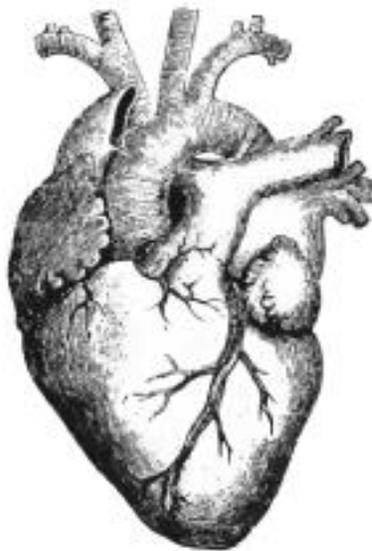
El amor de Dios y la preocupación por nuestro corazón es tanta que, a pesar que nuestro corazón se asemeja en muchos de los casos mencionados, Dios envió a su Hijo Jesús con la tarea de sanar a los quebrantados de corazón como lo vimos anteriormente.

Jesús está interesado en cuidar nuestro corazón. Sin importar el estado en el que éste se encuentre, él quiere llevarnos a través de un proceso de sanidad para que tengamos un corazón libre, pleno y completo. El peso de un corazón roto es mayor que el de un corazón entero. Resulta difícil cargar con pedazos fragmentados de nuestro corazón por decepciones

amorosas, etapas de luto, abandono, rechazo y maltrato. Dios se quiere ocupar de tu corazón y ayudarte a unirlo de nuevo. Es maravilloso saber que Dios aun sabiendo quienes somos, y como es nuestro corazón nos ama y está dispuesto a ayudarnos.

Capítulo 3

Un corazón roto



A lo largo de la vida, muchos de nosotros hemos llegado a estar inmersos en situaciones donde nuestro corazón se ha expuesto a ser quebrado sin medida alguna. Hoy en día son incontables los casos y las historias que hablan acerca de corazones rotos, sin embargo, en ocasiones son pocas las historias de victoria, sanidad y superación; más que de pérdida y dolor.

Un corazón roto en muchas instancias se vuelve un reto de superar para las personas que pasan por este proceso. La realidad es que son impredecibles las reacciones de nuestro corazón cuando se expone ante estas situaciones. Podemos poseer las herramientas, los recursos necesarios y tomar todas las precauciones del caso para enfrentarnos cara a cara a un corazón roto, pero eso nos hará inmunes al quebranto y al dolor en alguna ocasión.

Nadie escapa en algún momento de la vida de un corazón roto lamentablemente. Hoy en día también vivimos en un mundo roto; roto por guerras, terrorismo, hambres, enfermedades, muerte y las continuas e incesantes alertas de inestabilidad en la economía y política. Tarde o temprano algún proceso toca la puerta de nuestro corazón y con fuerza arremete sin importar género, clase social, o condición económica, no obstante,

como cristianos tenemos un refugio en Dios y esta esperanza es una fuente de apoyo.

En uno de los devocionales del libro “vitaminas para el espíritu” de Humberto A. Agudelo, narra la historia de Lucía Vetruse, una religiosa que fue violada por militares serbios durante la guerra en la antigua Yugoslavia. En su carta hacia su madre cuenta cómo vivió esta experiencia tan atroz que no pudo comunicar más que a Dios. En una de sus cartas se expresa de la siguiente manera: “Me encuentro ahora en una angustiosa oscuridad interior. Ellos han destruido mi proyecto de vida que yo consideraba definitivo y me han trazado de improviso otro nuevo, que aún no acierto a describir. Escribí en mi diario, en mi adolescencia: “Nada es mío, no soy de nadie, ninguno me pertenece.” Sin embargo, uno me cogió una noche que no quiero recordar, me arrancó de mí misma y me hizo suya. Todo ha pasado, Madre, pero ahora comienza todo.”

En respuesta a su carta, la mamá de Lucía decide hacerle una llamada telefónica y consolarla con sus palabras, pero una pregunta acerca del hecho saltó a la conversación: - ¿Qué harás de la vida que te ha sido impuesta en tu vientre? En ese instante Lucía sentida que su voz temblaba y esa pregunta no podía ser respondida de inmediato, no por qué no haya

reflexionado sobre la elección que tenía que hacer, sino porque entendía algo más que no podía explicar con palabras simples; hasta que respondió: -Lo he decidido ya. Si soy madre, el niño será mío. Le podría confiar a otras personas, pero él tiene derecho a mi amor de madre, aunque no haya sido deseado ni querido. No se puede arrancar una planta de sus raíces. El grano que ha caído en una tierra tiene necesidad de crecer allí donde el misterioso, aunque inicuo sembrador, lo ha echado. Realizaré mi vida religiosa de otro modo. No pido nada a mi congregación, que me lo ha dado ya todo. Estoy agradecida a la fraternidad de mis hermanas y a sus atenciones, sobre todo por no haberme molestado con peticiones indiscretas. Me iré con mi hijo. No sé a dónde, pero Dios, que ha roto de improviso mi mayor alegría, me indicará el camino para cumplir su voluntad. Seré pobre, retomaré el viejo delantal y me pondré los zuecos que usan las mujeres en días de trabajo e iré a recoger resina de los pinos de nuestros grandes bosques. Haré lo posible por romper la cadena de odio que destruye a nuestros países. Al hijo que espero le enseñaré solamente a amar. Mi hijo, nacido de la violencia, será testigo de que la única grandeza que honra a la persona es la del perdón.”

Situaciones dolorosas como las que le sucedió a Lucia son evidencia de como un mundo roto es capaz de romper nuestro

corazón, siendo ninguna persona exenta de esta realidad. La muerte y la enfermedad son una de ellas, aunque, nuestra manera de enfrentar las diversas situaciones que provocan un corazón roto, puede determinar por mucho nuestra capacidad sanar y tener una calidad de vida mejor.

Una herramienta con la que podemos contar, y logra marcar la diferencia, es la actitud con la que enfrentemos esta batalla. En muchos casos debemos dejar de preguntarnos por qué a mí y poner empeño para salir adelante. La verdad es que las quejas y excusas nunca lograrán levantar a nadie de estas etapas de la vida. Muchas personas se quedan en estos periodos y se acostumbran, creando una identidad con el pasar del tiempo. Asocian todos los conflictos y sentimientos de un corazón roto como algo natural que forma parte de la vida y de su personalidad, habituándose al dolor y al yugo pesado del sufrimiento.

Como comentábamos anteriormente, muchas personas son las que están interesadas en que tengamos un corazón sano, empezando por Dios, nuestra familia y todo el círculo de buenas personas que nos rodea. Un corazón sano significa personas completas, libres y plenas. También representa una buena salud física. Muchas veces el cuerpo reacciona a

problemas internos del corazón. Algunas enfermedades son repercusiones de un alma herida y golpeada. *“Corazón sano en cuerpo sano; por eso la envidia te destruye por completo.”* (Proverbios 14:30)

¿Reconoces este corazón? ¡Está roto!

Una etapa no superada de corazón roto puede traer muchos problemas a lo largo de nuestra vida. Uno de esos, por ejemplo, son los patrones en la vida de algunos. Recientemente una pequeña encuesta determinó que muchas personas tenían problemas de patrones por situaciones en su vida que provocaron dolores profundos. Estos problemas con mayor frecuencia eran: inseguridad, miedo, desconfianza y cambios bruscos de ánimo. Muchos de estos patrones ni siquiera eran percibidos por ellos mismos, simplemente lo atribuían a su personalidad y al carácter adquirido con la madurez.

Estos patrones son visibles hoy en día en casos como, por ejemplo, en el joven que le cuesta asociar a Dios como un buen padre, por la razón de que su papá biológico fue un abusador y alcohólico. Asimismo, lo es el caso de la joven que mira a sus amigas con recelo y mucha desconfianza porque en el pasado

sufrió un engaño por parte de su mejor amiga que se involucró con su novio. Igualmente es el caso del muchacho que detesta compartir en reuniones familiares por el hecho de que uno de ellos arrancó su niñez abusando de él.

Estos son algunos casos de patrones que fueron provocados por situaciones que sucedieron y marcaron un profundo dolor en la vida de estas personas. La verdad detrás de todo es que no solo es gente que vivió experiencias dolorosas que destrozaron su corazón, sino que son corazones que actualmente están dolidos, lastimados, y afectados emocionalmente de algún modo, que necesitan rápidamente la intervención por parte de Dios.

Reconocer que tenemos un corazón roto por las circunstancias, es un acto de humildad, y la humildad con frecuencia nos lleva por lo más alto de la vida. Un hombre que entendía muy bien esto fue David, el famoso rey bíblico que venció no solamente a gigantes, sino también muchas crisis en su vida personal a causa de malas decisiones.

“Le pedí a Dios que me ayudara, y su respuesta fue positiva: ¡me libró del miedo que tenía! Los que a él acuden se llenan de alegría y jamás pasan vergüenzas.”

Salmos 34:4-5

Con frecuencia las evidencias de un corazón herido no se hacen de esperar, y son visibles en nuestras vidas cuando dejamos que echen raíces en el corazón. Miremos a continuación con detalle alguno de los ejemplos más comunes. Si reconoces uno de estas en tu vida hazte preguntas y libérate de ellas.

1) Inseguridad: A menudo la inseguridad golpea fuertemente cuando hemos pasado por una etapa de corazón roto. Los sentimientos de inseguridad no se hacen esperar y provoca que caminamos por la vida con temor y mucha desconfianza. En términos simples, la inseguridad significa falta de seguridad, algo sumamente importante en nuestra vida para sentirnos firmes, estables y seguros. Este sentimiento provoca temor a expresarnos, demostrar carácter; hombría y valores, volver a sentir afecto, asumir responsabilidades, intentarlo de nuevo, establecer vínculos, conexiones y deja un gran agujero en nuestra identidad. Todo esto sucede por la gran inseguridad que sentimos en los demás y en nosotros mismos.

2) Odio: El odio es el sentimiento asesino que reprime muchos otros sentimientos negativos más dentro de sí mismo. Se produce cuando no canalizamos de forma correcta sentimientos como la ira, el resentimiento, rencor

y muchos otros más. En contraste con el odio está el amor, que a su vez forma parte del perdón, siendo ambos canales para dirigir estos sentimientos perjudiciales, con la única diferencia de que el odio siempre generará más odio como un círculo interminable.

Muchas personas llegan a odiar a la persona que los hirió, así como todo lo asociado a ella. Recuerdo un amigo que odiaba cierto tipo de música porque fue la que compartía con la exnovia. Ese odio al escuchar esta música causaba un cambio repentino de humor. También conocí a una persona que sufrió un abuso sexual en su adolescencia días después de las fiestas navideñas, y odiaba esta época porque le traía a memoria los recuerdos dolorosos que le provocaban tristeza e incapacidad de disfrutar esta temporada con la familia y seres queridos.

En algunos casos se dan dentro de las relaciones que, por causa de infidelidades, decepciones, traiciones o engaños, terminan mal, con odio; y suele expresarse en todo aquello que trae recuerdos como: lugares, películas, música, y muchas cosas más por el estilo, que crearon apegos importantes durante esa relación que terminó llena de sentimientos negativos, generalizados en el odio.

Otros suelen llegar a odiarse a sí mismos por errores que cometieron y provocaron mucho dolor o pérdida. Este tipo de odio termina cuando el auto perdón comienza a trabajar en sus vidas y se pone en paz consigo mismo.

Una frase muy inspiradora de Martin Luther King contra del odio dice lo siguiente: "No permita que ningún ser humano lo haga caer tan bajo como para odiarle."

3) Tristeza: La tristeza es compañera por naturaleza de todos los procesos dolorosos en la vida. Es inevitable que, ante una situación de un fuerte golpe moral o emocional, no sintamos una gran tristeza, pero este cumple un periodo de paso y un nivel correcto, por esta razón este sentimiento esta pesado en una balanza y medido con una línea de tiempo. La frase de que todo en exceso es malo califica aquí. La tristeza suele ser normal en un periodo de pérdida, muerte de un ser querido, y muchas otras razones más, sin embargo, la tristeza continua y excesiva es dañina y detona muchos otros problemas más. En el apartado de la psiquiatría este nivel de tristeza es conocida como una patología denominada melancolía; es un estado en el que la persona que la padece no

encuentra gusto ni disfrute de la vida, asociándose con la depresión y el desánimo.

La tristeza en exceso, sin motivos, y frecuente en la vida de una persona es reflejo de que aún no ha lidiado con su dolor interno y esto provoca una dificultad en su recuperación emocional.

Diversos ejemplos de personas que tuvieron tristeza se encuentran en la Biblia. Jesús mismo en varias ocasiones experimentó sentirse triste por situaciones que le causó mucho dolor, uno de ellos fue la muerte de Lázaro y la noche que fue arrestado en el monte de los Olivos.

Una promesa muy especial acerca de la tristeza se encuentra en Jeremías 31:25 *"Porque satisfaceré al alma cansada, y saciaré a toda alma entristecida."*

4) Decepción permanente: La decepción se puede dar hacia otras personas o hacia nosotros mismos. Nos decepcionamos de otros cuando comenten errores que nos hirieron y ofendieron gravemente, o bien, nos decepcionamos de nosotros mismo cuando nos equivocamos y nos juzgamos severamente. Este sentimiento nace cuando nuestras expectativas, ilusiones

y esperanzas no cumplen con lo que esperábamos, golpeando fuertemente nuestro corazón, produciendo insatisfacción, frustración y pena.

Generalmente las personas que pasan permanentemente decepcionadas no han lidiado con las malas experiencias que les golpeo el corazón en un pasado. A menudo se ve reflejado en la manera que se expresan o por la falta de motivación para confiar en otros. Ante este sentimiento es importante saber de qué nada ni nadie es responsable de hacernos sentir bien o mal de cierto modo. Nosotros mismos debemos de ser los que permiten que nos afecta. La capacidad de controlar nuestras emociones nos ayuda grandemente a prevenir y sanar un corazón roto.

5) Amargura: La amargura es un malestar hacia todo lo que nos rodea. Suele ser un sentimiento duradero y retornable. Las personas amargadas generalmente siempre están incomodas, frustradas, e insatisfechas, siendo reflejado en un mal humor hacia todo aquel que está cerca. La amargura en la vida de las personas se da por una pena que se lleva dentro o una aflicción profunda que aún no ha sido sanada.

6) Depresión: El término “depresión” significa abatido. Este trastorno como actualmente lo llaman los psicólogos, está asociado a la mente y posee diversos niveles. Los hospitales psiquiátricos están llenos de personas deprimidas en niveles que llegan hasta el suicidio. En ocasiones la depresión puede ser transitoria y permanente, siendo esta última la más preocupante. Los doctores en psiquiatría se han encargado de estudiar mucho este mal que afecta a tantas personas alrededor del mundo, no obstante, la realidad dentro del plano emocional, es que son corazones que sufrieron grandes golpes emocionales y aún no se han recuperado. El corazón en este estado es el que provoca que pensamientos depresivos surjan con frecuencia y afecten nuestra mente.

7) Enojo: El enojo es el deseo de expresar físicamente lo que sentimos negativamente. Ya sea a través de un comportamiento (acciones, gestos, o golpes) en su mayoría aspectos físicos, incluyendo la indiferencia y el silencio. El enojo es producto de un corazón resentido. Personas enojadas con frecuencia, son reflejo de problemas profundos con los que no se ha trabajado o no se han canalizado correctamente a través del perdón.

8) Baja autoestima: El mayor problema de la baja autoestima es que se adhiere de nuestra identidad. En una encuesta realizada en una universidad de Pensilvania determinó que los jóvenes que estaba inmersos en problemas familiares dentro del hogar, con frecuencia eran personas con una baja autoestima y se reflejaba en sus relaciones interpersonales. Algunos solían ser muy tímidos, o poco sociables, mientras que otros a diferencia solían ser en exceso extrovertidos, rebeldes o brabucones. Ambos extremos reflejaban una baja autoestima expresada. En el primer caso la baja autoestima era más evidente en su dificultad de confiar en sí mismos y ser seguros para crear vínculos con otros, mientras tanto que, en el segundo estaba oculta en su necesidad continua de conseguir autoestima a través de ser el centro de atención.

Situaciones que nos duelen y que quisiéramos cambiar, pueden provocar que nuestra autoestima sea escasa. Una baja autoestima en periodos permanentes refleja una incomodidad en el corazón que duele y confunde nuestra identidad.

7. Venganza: La venganza es el deseo de pagar con la misma moneda. Generalmente las personas que son

heridas y no controla este sentimiento, siente el deseo de realizar lo mismo con el falso pensamiento de “empatía forzada”, queremos forzar a la otra persona que sienta lo mismo que nosotros, o bien, que pase las mismas situaciones que nosotros pasamos, ya sea a mano nuestra o por medio de otras personas.

La venganza en el mundo ha provocado muchos homicidios, peleas, y círculos de odios que jamás terminan.

8. Culpa: Este sentimiento es el que pone nuestro dedo señalador frente al espejo y nos hace ser jueces de nosotros mismos. Nos quita la paz y la tranquilidad interna. Es comprensible que en diversas ocasiones somos culpables de errores que hieren profundamente a otros, o bien, nos afectan personalmente, sin embargo, asumir un rol de jueces nunca termina bien. La culpa a menudo distorsiona la realidad del perdón.

Cuando con frecuencia sentimos la culpa pesada de un hecho que ocurrió hace un tiempo considerable, es señal de que algo no está bien en el corazón. La pena aún nos duele y no ha sido eliminada.

Desánimo

En este tema existe un amplio desarrollo, por eso quise investigarlo más.

El desánimo es una raíz que involucra muchos otros males en la vida de una persona tales como la depresión, aislamiento, soledad, pereza, desesperanza, derrota, autocompasión y un sinfín de sentimientos dañinos que atacan nuestra vida emocional y espiritual hasta destruirla.

Uno de los estados de ánimo más destructivo es el desánimo. El desánimo hace que no lo volvamos a intentar, que pase el tiempo y que nos sintamos cada día peor; insatisfechos e incompletos. Apaga todo motivo de vida y nos ciega impidiéndonos ver la esperanza que puede haber detrás de cada circunstancia. Consume toda alegría, fuerza de voluntad y la capacidad de disfrutar la vida (anhedonia.)

En términos simples el desánimo es la falta de ánimo en una persona. La palabra “ánimo” viene de una raíz del latín que significa: respiración, principio vital, y vida; esto incluye un sinónimo de desánimo que es el más adecuado, el desaliento (sin aliento.)

A nivel físico, este aliento puede considerarse como el aire conducido a través de la exhalación, por ejemplo, cuando a una persona se le da respiración boca a boca, se hace con la intención de transmitirle el aire que nosotros tenemos y a ella le hace falta.

En un plano espiritual, este aliento se refiere al que proviene de Dios y que fue impuesto en el hombre en su inicio. *“Entonces, del polvo de la tierra Dios formó al hombre, y sopló en su nariz aliento de vida. Así el hombre se convirtió en un ser con vida.”* (Génesis 2:7) En otras palabras, el desánimo es provocado por la falta de este tipo de aliento. Es evidente que cuando estamos sin aliento nos sentimos moribundos. En este caso, vemos como el desánimo produce que la persona este sin vida en su corazón.

Necesitamos saber que hay aspectos espirituales que son esenciales en la vida de toda persona, ellos son: la fe, la esperanza y el amor. Son aquellas cosas que la Biblia dice que jamás dejarán de existir, siendo el amor el mayor de ellos. (1 Corintios 13:13)

Las situaciones que provocan un corazón roto, por ejemplo, una pérdida de un ser querido, un divorcio, una traición, una desilusión amorosa, o una crisis financiera, a menudo

provocan que la fe, esperanza y el amor se disipen, siendo estos problemas los mayores causantes de suicidios en el mundo.

El desánimo tiene su cura en Jesús. Estos aspectos son muy difícilmente de encontrar en un plano material, en cambio, a través de Dios son accesibles. Cristo al vencer la muerte, venció todo lo demás, mostrando así la salida ante este mal. De esta forma lo vemos:

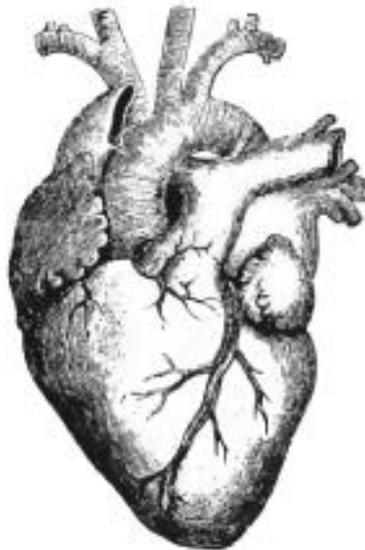
- 1) Jesús vino a ser el autor de una fe increíble. Con esta fe en el acto que él realizó, podemos tener acceso a Dios, a su perdón, amor y bendición. *“Puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe, el cual por el gozo puesto delante de él sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se sentó a la diestra del trono de Dios.”* (Hebreos 12:2)
- 2) Jesús vino a ser nuestra esperanza eterna, al vencer con la incertidumbre, temor y la muerte. *“Y el Dios de esperanza los llene de todo gozo y paz en el creer, para que abunden en esperanza por el poder del Espíritu Santo.”* Romanos 15:13
- 3) Jesús vino a demostrarnos el amor genuino que proviene de Dios en su máxima expresión, su muerte en una cruz.

Si nos decidimos a confiar y creer, el triunfo sobre estos aspectos es seguro. Dios promete ser una fuente de apoyo para ayudarnos a sanar y vencer el dolor, y borrar toda secuela que genera un corazón roto.

“Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó.” Romanos 8:37

Capítulo 4

El perdón



Desafiar a las personas a perdonar y a recibir el perdón a menudo representa la mayor dificultad de todas, aún mucho más cuando el deseo de hacerlo no nace del corazón o nunca lo hemos hecho.

Una expresión personal acerca del perdón lo define como el bálsamo que protege el corazón y el disolvente por excelencia, ya que es el único método para desprender, disolver y arrancar toda raíz de sentimientos amargos, y embalsama el corazón para proteger, sanar y restaurar.

A menudo, el perdón es un asunto que no se lleva bien con todos. Para muchas personas el tema del perdón, es repetitivo y poco atractivo, en ocasiones suele ser un tema a esquivar por el reto que representa.

La creencia actual dice que el perdón es a beneficio del que ofendió, hirió o hizo el daño, y nuestro corazón apoya esta corriente y lo hace parecer así, o peor aún, lo tomamos como una opción según en base a la proporción del daño causado, y en esto ponemos los estándares para perdonar, es decir, si el daño es sumamente grave, es muy difícil perdonar y lo condicionamos a lo que nos haga sentir mejor. Has oído expresiones como: ¡Lo que me hizo no tiene nombre! ¡Que lo perdone Dios, yo no! ¡Perdono, pero no olvido! Son

expresiones muy comunes ¿no es cierto? La verdad de todo es que si basamos el perdón a estas condiciones nunca llegaremos a lograr desarrollar un perdón capaz de sanar el corazón roto.

Comenzar por cambiar nuestra posición respecto al perdón es importante. Cambiar la mentalidad que se opone hacia la posibilidad de perdonar determinará todo este proceso. Lo común hoy en día es ver personas incapaces de perdonar por las barreras que ellos mismos se ponen, y la realidad es que son personas que viven con amargura porque se aferran a sentimientos y heridas que no quieren soltar. Ilustraré lo que esto significa con un ejemplo simple: supongamos que tienes un brazo roto y cualquier movimiento brusco te causa un gran dolor. En efecto, evitarías cualquier deporte o actividad que involucre ese brazo. Sucede que en ocasión subiendo las escaleras de tu casa resbalas, y tu única opción es sostenerte con cualquiera de tus brazos para no caer. Por la reacción del impulso te sostienes del brazo que está roto, pero casi al instante sientes el dolor y cambias de brazo contrario para sostenerte. La sensación del dolor te hizo cambiar instantáneamente al otro brazo. Pues bien, aferrarse al dolor de las emociones y sentimientos para no perdonar es como si estuvieras sosteniéndote de tu brazo quebrado y no querer

cambiar al otro brazo en buen estado. Lo que trato de ilustrar es que hay otra alternativa para que te sostengas y esa es el perdón. Es nuestra opción siempre.

Corrie Boom, una mujer que fue prisionera en Ravensbrück, uno de los campos de exterminio más crueles en la segunda guerra mundial, cuenta cómo fue su proceso al encontrarse con el perdón de Dios después del holocausto. A su corta edad presencié las atrocidades de los soldados alemanes y la crueldad tan miserable a la que el ser humano podía llegar. Ella narra como toda su familia fue despojada, mientras ella junto con su hermana Betsy fueron llevadas prisioneras a los campos de concentración donde el regreso era tan solo una falsa promesa. Su hermana antes de morir a causa del maltrato le dejó la visión de que el perdón es más fuerte de que odio. Esta palabra recuerda Corrie en todo el tiempo que estuvieron en el campo de concentración y presenciaba la crueldad humana en su color más vivo.

Tiempo después de su liberación Corrie no solo comenzó a predicar este mensaje, sino que viajó hasta Alemania a fin de dejar el mensaje de perdón a la nación que tanto maltrato a ella y a su hermana.

Un domingo en Múnich, mientras se encontraba hablando acerca del perdón, un hombre de las primeras filas se levantó de su asiento, se dirigió hacia ella y le dijo: “-Estoy muy agradecido por su mensaje, *frauline* (señorita), hoy entiendo de que fui perdonado por el amor de Jesús.” Ella volviendo su mirada hacia aquel hombre reconoció de inmediato que era uno de los soldados que había maltratado a su hermana años atrás. Corrie quedó atónita. El rostro de aquel hombre no se le había olvidado y lo llevaba en memorias que no podía olvidar. Recordó como la obligaron a ducharse desnuda con otras mujeres mientras esta bestia se burlaba. Recordó el maltrato inhumano que le había dado a su hermana a quien tanto amaba. ¡Simplemente no podía perdonarlo! Su cuerpo se puso tembloroso y la sangre corría hirviendo dentro de ella. En ese momento ella narra esa sensación tan terrible que sentía y se detuvo por un momento a orar: “-Señor, enséñame a perdonar como tú lo haces. Soy incapaz de perdonar sino es con tu ayuda y el amor tan grande que me recuerda que yo también fui perdonada.” En ese instante ella sintió una sensación de calor por todo su ser que fluía de ella hacia este hombre. Poco a poco la conmoción de sentimientos dentro de ella fue disipada. Muy despacio tomó la mano de este hombre y en su corazón surgió el amor hacia el enemigo. Al final de cuentas,

el amor y perdón de Dios había llegado a aquella persona como le había sucedido a ella. Sin mayor demora siguió con su mensaje, que incluso ni el odio, la humillación, y la muerte no podían apagar.

El diccionario define el perdón como la *acción* de perdonar que a su vez significa: “remisión de una deuda, ofensa o pena.” El perdón hoy en día tiene que ser algo cotidiano y una decisión a tomar día a día. Mientras estemos rodeados de gente llena de errores y en un proceso de transformación, constantemente estaremos en ambientes con personas ofensivas, murmuradoras, hirientes y con malas actitudes que tenemos que aprender perdonar por nuestro propio bien. A menudo el perdonar no se siente como un acto que nazca del corazón, sin embargo, es una acción que debemos realizar por el bien de nuestro corazón como le sucedió a Corrie. Esto significa dejar de buscar condiciones, excusas personales o asirnos de dolores del pasado y dar el paso a perdonar.

No minimizo lo difícil que puede ser perdonar cuando el daño y las tristes experiencias no son motivaciones para perdonar, no obstante, por nuestro propio bien, no debemos de excusarnos, y mucho menos utilizar este dolor para justificar

los errores que cometemos hoy o tapar la falta de voluntad para perdonar.

El perdón no es un sentimiento, ya que son muy pocas las veces en las que sentimos de todo corazón perdonar. Lewis Smedes, en uno de sus libros acerca del perdón *Forgive and Forget* (Harper and Row, 1984) escribe:

“El perdón es la única manera de ser justo contigo mismo [...] Supongamos que jamás perdonas, supongamos que sientes el dolor cada vez que viene a tu memoria las personas que te hicieron el mal. Y supongamos que sientes el deseo incontenible de pensar en ello (o en tu dolor) a cada momento [...] Te has convertido en prisionero de tu antiguo dolor [...] La única manera que tienes de sanar esa herida, que no sanará por sí sola, es perdonando a la persona que te lastimó. El perdón sana tus recuerdos a medida que cambias la visión de tu memoria.”

El perdón siempre será para nuestro propio bien, y aún que puede llegar a dejar un impacto en la vida del ofensor por la firmeza de carácter y la determinación que representa perdonar, los mayores beneficiados seremos nosotros. ¡Perdonar es amarme a uno mismo!

No obstante, a su vez es importante saber que el perdón no es algo que te pondrá en una situación de riesgo. Actualmente el perdón está nublado con ideas que son malas noticias para cualquiera, por esta razón muchas personas prefieren mejor no perdonar.

No debemos de malinterpretar el perdón con fingir que la situación que ocurrió, no sucedió nunca y dejar pasar por el alto el error. Necesitamos llamar las cosas como son y aún que el perdón nos ayuda a resolver el dolor de un corazón roto no podemos pasar por alto una acción pecaminosa y grandemente destructiva. Para explicar esto usare un ejemplo real.

Existen muchos hogares actualmente que sufren violencia doméstica y maltrato. Dentro de las más afectadas se encuentra la mujer, quien es víctima de abusos físicos y verbales en la mayoría de los casos. Muchos femicidios se pudieron haber evitado si con anticipación se hubiera buscado ayuda en conjunto con el perdón. Recuerdo un video de una campaña de concientización respecto a este tema, donde la que narra el video cuenta como día tras día su esposo la golpeaba, y al día siguiente él enviaba flores con una nota donde se disculpaba y ella lo perdonaba. Esto ocurrió hasta

que en una ocasión ella ya no lo podía perdonar más, y las flores que su marido enviaba eran dirigidas al cementerio desde un centro penal. Ella fue asesinada a manos de su esposo. El perdón no es pasar por alto aquellos abusos ni maltratos, tampoco significa que no habrá consecuencias, por ejemplo, en un abuso sexual. Es necesario que las víctimas pasen por un proceso de perdón al ofensor para su sanidad emocional, sin embargo, la denuncia del hecho no debe de hacerse esperar. Perdona inteligentemente, no lo uses para abrigar falsas esperanzas, tolerar acciones dañinas o usarlo para los caprichos propios.

Y por último tienes que saber que el perdón no significa que la persona que vayas a perdonar vaya a cambiar. Tu decisión puede dejar un gran impacto en la vida del ofensor, porque demuestra una gran valentía y fuerza de carácter como bien decíamos, sin embargo, este trabajo de cambiar a otros no nos corresponde y no debemos de basar el perdón en querer que la otra persona cambie.

Necesidad del perdón

El perdón se convierte en una necesidad cuando de corazones rotos hablamos. Sea por cualquier razón, el perdón nos ayuda a desprendernos de todo aquello que el adhesivo de nuestro corazón atrapó, limpiando el área para reparar. Esto no quiere decir que el perdón nos aislé contra futuras heridas, todo lo contrario, nos ayuda a recuperarnos de aquellas que ocurrieron y en la mayoría de los casos nos ayuda a empezar de forma más inteligente para prevenir en el futuro.

Como bien decía, el perdón no es a beneficio del ofensor, sino de nuestro propio corazón. Nosotros somos lo más beneficiados de este bálsamo protector del corazón.

Dios no se guarda las palabras cuando del perdón se trata. Más que ser una necesidad, nos ordena a hacerlo, clásico panorama del padre que ordena al hijo comer sus verduras. La Biblia nos enseña que la clave del perdón está basada en la muerte de Cristo por nosotros. Como precursor del perdón, a través de este acto podemos perdonar sin excusa alguna. Dios nos enseña que todos en un momento fuimos perdonados por él, y por esta razón nos pide que perdonemos a otros. Muchos

podrán alegar: “las mentiras o el chisme de vez en cuando, (ofensas hacia Dios) no se compara a el acto tan atroz que realizó esa persona.” Estas alegaciones a menudo las solemos hacer porque condicionamos el perdón según a la proporción del daño realizado. Sin embargo, lo que Dios está diciendo es que sea el acto que sea, el tuyo o el de otros, tuvieron el mismo costo, la muerte de Cristo en la cruz. Por supuesto que las consecuencias no son las mismas, pero, en el tema del perdón ambos actos fueron pagados con el mismo precio, por lo tanto, no hay excusa alguna para no perdonar.

Además de la necesidad del perdón, es elemental para nuestra relación con Dios porque nos provoca una paz interior y una sanidad en el corazón. En esto significa que el perdón se transforma en el canal que nos permite ser genuinos para tener una buena relación con Dios. Algunas personas dicen que, si nosotros no perdonamos a otros sus ofensas contra nosotros, Dios tampoco perdonará las nuestras, y vemos esta interpretación en las palabras de Jesús cuando dijo: *“porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará las suyas”* (Mateo 6:14-15) Sin embargo, pensar esto contradeciría todo lo que conocemos. Lo que Jesús trata de enseñarnos es que, si

nosotros nos negamos a perdonar a otros, nuestras confesiones para recibir el perdón de Dios son poco menos que genuinas por el hecho de no comprender la magnificencia del perdón de Dios puesto en nuestras manos de forma gratuita. Pero si perdonamos a los demás sus ofensas es una clara señal de que nuestra confesión de pecados y errores es sincera. La gente que recibe perdón a menudo se vuelve conductos de perdón para otras personas.

Con frecuencia ante esta necesidad de perdonar nos encontramos obstáculos puestos por nosotros mismos. Constantemente nuestro orgullo nos hace levantar muros, ya que el acto de perdonar corresponde aceptar con humildad, y en ocasiones siendo nosotros los ofensores nos pone en posición de ser lo que necesitan dar el paso a pedir perdón. Además de esto, la necesidad del perdón se ve obstruía cuando arrogantemente nos encerramos en nuestros argumentos asumiendo una posición de “la parte dañada” y tomamos un roll de falso sentido de justicia, dando como excusa de que la otra persona no lo merece, exponiendo así nuestra terquedad de no saber que el perdón es a beneficio nuestro y no del ofensor. Entre los obstáculos abrigados más comunes encontramos

- a. **Temor:** Sientes que si perdonas te haces más vulnerable exponiéndote de nuevo.
- b. **Resentimientos guardados:** Te sientes con el derecho de sentir resentimiento porque el daño que te provocaron es grande.
- c. **La autocompasión:** Asumes la posición del lastimado y creas tu identidad en ese sentimiento ¡pobre de mí! Si no soy el lastima por la vida ¿Quién soy?
- d. **Ira a secas:** Sientes un gran enfado y no perdonas para que el otro sienta que estuvo realmente mal lo que hizo.
- e. **El fracaso en perdonar:** Algunas personas dicen perdonar, pero que no olvidan. Esto es solo una manera de decir “no puedo perdonar.” El olvido no significa que no puedas recordar la situación, más bien significa que ya ese recuerdo no te controla, ni el dolor, ni el deseo de vengarte.
- f. **Orgullo:** El orgulloso dice que no necesita el perdón de nadie, él puede continuar solo.
- g. **Juicio:** Asumimos el roll de jueces y determinamos que esa persona no se merece el perdón. Nos sentimos más grandes que Dios.

h. Venganza: Un gran sentimiento de pagar con la misma moneda. Caemos en el odio y una raíz profunda de amargura.

Si reconoces algo de esto en tu decisión de perdonar aquello o aquel que ha roto tu corazón, comienza a trabajar en ello. Dentro de los regalos más maravillosos que Dios nos otorgó fue el hecho de tener un corazón sano, libre y pleno, comenzando aquí, en la base donde los valientes comienzan. Si reconoces esta necesidad de perdonar puedes iniciar por una oración sencilla como esta:

“Señor Jesús, tú eres más grande que mi dolor y el daño que me hizo (menciona el nombre del ofensor o la ofensa si es necesario) enséñame a perdonar. Gracias por ser el primero en perdonarme y mostrarme tú amor.” Amén

El perdón: Remedio para culpa

El perdón lo incluye todo, y prueba de esto es que también es el remedio para limpiar nuestra culpa. La auto condenación es uno de los clásicos sentimientos cuando nos hemos equivocado, y a consecuencia de estos errores herimos y

decepcionamos a otras personas, en especial aquellas que decimos amar.

La Biblia nos enseña que confesemos nuestros pecados, lo que también significa que nos acerquemos a pedir perdón, ya que la confesión es buena a nuestro corazón. A menudo sentimos una gran culpa cuando provocamos que el corazón de otros se rompa, y nuestro corazón se rompe de la misma manera por el peso de esta gran carga. Este peso de conciencia no es más que la respuesta que nos recuerda que necesitamos el perdón.

En el caso de la pérdida de un ser querido, el perdón cumple con un papel muy importante y es darnos el descanso necesario luego del que duelo natural pasa. Normalmente cuando hay duelos muy prolongados es señal de que hay una raíz profunda de irrealidad o sentimientos de culpa que necesitan ser arrancados con el perdón hacia nosotros mismos.

Al principio de este libro decía que nuestro corazón es engañoso y perverso, además es el centro de sentimientos y emociones que son inconstantes, convirtiéndonos en personas que por naturaleza somos los indicados a cometer grandes equivocaciones y herir el corazón de otros. Por supuesto, no

debemos de escondernos detrás de esta verdad, sino todo lo contrario, debemos de asumir nuestras responsabilidades y aprovechar las oportunidades de Dios para sanar la culpa y empezar de nuevo.

El rey David conocía esto muy bien, y en unos de sus mayores errores hirió el corazón de muchas personas, incluyendo el suyo. Las consecuencias de este error no se hicieron esperar para que pronto destrozaría muchos corazones.

Betsabé era la mujer de otro hombre, uno de los soldados del ejército. David siendo el rey en ese momento, la tomó para cometer adulterio luego de que la observó desde su terraza mientras ella tomaba una ducha. Además de esto, David envió a asesinar en secreto a su marido en el campo de batalla para legitimarla como esposa, por miedo al escándalo que producto de esta relación sucedió. Un bebe falleció, una mujer quedó viuda, un hombre fue asesinado, una familia dividida, el reino se desestabilizó y la corrección de Dios no tardó en llegar; todo esto fue el resultado de la decisión que había tomado David. (2 Samuel 11) ¡Que tremendo fue David!, diríamos muchos de nosotros, no obstante, pese a todo esto Dios lo llamó un hombre conforme a su corazón, no por lo que había hecho,

sino por la actitud en respuesta que tomó después de que esto golpeará fuertemente su vida y Dios lo confrontara.

“Te confesé mi pecado, y no te oculte mi maldad. Me dije: voy a confesar mis transgresiones a Dios; y tú, perdonaste mi maldad y mi pecado.” Salmo 32:5

Nota como David lidió con su culpa, confesando sus errores y asumiendo su responsabilidad. Tiempo después Dios transformó esa situación para bien de David y Betsabé, siendo uno de sus hijos amado por Dios y sucesor de su padre en el trono real.

No es fácil lidiar con el peso de las malas decisiones que han lastimado a otras personas, a menudo nos hacen sentir una gran culpa por el dolor de ellos, sin embargo, siempre habrá una respuesta de Dios porque él está interesado en sanar corazones y restaurar vidas. Su perdón es accesible cuando como David nos acercamos a él y resultado de ello podemos acercarnos a las personas que lastimamos. *“Aun si nos sentimos culpables, Dios es superior a nuestros sentimientos y él lo sabe todo.” (1 Juan 3:20)*

No obstante, el perdón de Dios no es una decisión que basamos en la respuesta de otra persona. Con mucha frecuencia nos encontraremos ante personas que con todos los mecanismos de defensa nos nieguen su perdón cuando intentemos solicitarlo. Esto no nos debe de sorprender, cuando esto suceda, tienes que saber que tu parte está realizada, y tu confianza de perdón delante de Dios está determinada.

¡Perdónate a ti mismo! Esto puede ser la tarea más difícil de todas, ya que comúnmente siempre pensamos en la penitencia cuando cometemos un error, y por alguna razón somos más severos con nosotros mismo. Debes de comprender lo que Jesús hizo por ti y que actualmente no demanda ningún prerrequisito para su perdón. Es entendible que no es lo mismo ser eximido de todos los errores que borrar la culpa de la conciencia. Esto puede tomar un tiempo, pero será más rápido y sencillo si constantemente recordamos el perdón de Dios. ¡Si Dios te perdonó, perdónate tú mismo!

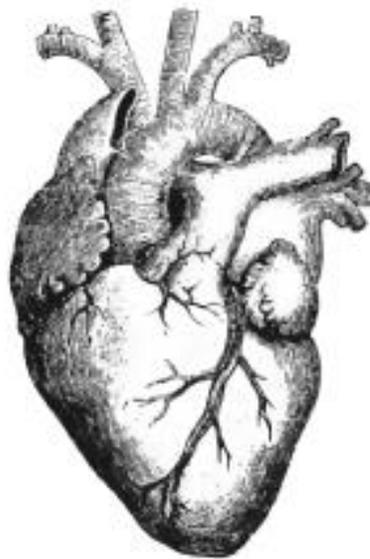
No trates de pensar que debes de ser digno del perdón ni que tienes que ganártelo, las cosas que hagas para ganarte el perdón nunca serán suficientes para compensar la razón principal de Dios para perdonarte, la muerte de Cristo en la cruz.

De esta misma manera, hay que entender que hay cosas que no son culpa nuestra, pero los sentimientos lo hacen parecer como nuestra. Hace unos años mi mamá descubrió que tenía un hermano mayor que mi familia en general no conocían. Después de buscar a fondo y hacer algunas averiguaciones encontraron a Martin, el tío nuevo que hasta ahora era desconocido para nosotros. Su historia inicia en el abandono. Siendo el primer hijo de mi abuela, fue dado a unos parientes para que creciera con ellos y de esa forma se extravió del lado genealógico por parte de los parientes de mi mamá. Tiempo después de conocerlo, me di cuenta que guarda una culpa hacia sí mismo, que le hace creer que él fue el culpable de que su mamá lo abandonará. Lo misma culpa en ocasiones siente aquellos que fueron abusados, abandonados, la mamá que sufrió un aborto espontáneo, el que sufrió un accidente, el que no es amado por sus padres, y otras situaciones más que nos hace sentir culpables, cuando la realidad es que son hechos excluyentes que nos afectaron. Nosotros no tenemos la culpa de factores ajenos a nosotros, por lo tanto, el sentimiento de culpa debe ser arrancado y eliminado de una vez por todas.

"El que perdona es el que gana"

Capítulo 5

Libres del pasado



Que gran viaje sería hablar del pasado. Si tu pasado fuera un vehículo ¿Cuánto kilometraje traería? Sin duda alguna, ese kilometraje aparte de sumar kilómetros, sumaría paradas, caminos, lugares y todas las historias contadas en el camino; todo esto asociando el pasado con un gran viaje.

Cada uno de nosotros posee un pasado el cual fue parte de nuestra vida y parte del proceso que nos trajo hasta donde el día de hoy estamos. Pero antes de comenzar hablar del pasado, no siempre resulta ser algo malo; nos ayuda a recordar y a entender, con el poder de que ya esa realidad no puede atraparnos más si así lo permitimos. No podemos ignorar que él posee algunas claves para entender el presente.

Pero bien, el pasado para muchas personas es donde estaba aquel hombre lleno de errores que manchó su vida con malas decisiones, y sufrió experiencias muy dolorosas, entonces creemos que es importante liberarnos del peso que provoca el pasado para tener un presente más prometedor. Esto es cierto y nos ayuda mucho para entender que nuestro pasado no debe de entorpecer nuestro presente, de esta manera podemos tener una vida más libre y satisfecha; sin culpas y recuerdos del pasado, no obstante, a medida que esto ocurre nos damos cuenta de que la realidad del pasado no consiste únicamente

en lo que hacíamos o sucedió antes. Si soltar el pasado se trata de dejar atrás lo malo, los errores y el dolor, significa que es un asunto cotidiano, y que todos los días debemos de desprendernos de esto.

La verdad detrás de soltar el pasado no consiste en olvidar lo que sucedió, porque para esto se requiere tiempo y que la mente deseche los viejos recuerdos quizás para sustituirlo con nuevos. Tampoco significa que liberarse del pasado es dejar que el tiempo pase y las experiencias futuras opaquen las pasadas. Lidiar con las heridas del pasado no funciona con la frase: “el tiempo lo cura todo” la verdad es que necesitamos mucho más que eso. Necesitamos saber que la mayoría de situaciones que han roto nuestro corazón, hoy son parte del pasado y si sabemos identificarlas y trabajar en ellas podemos tener un presente saludable y por ende un futuro bendecido y pleno. Esto no significa que liberarnos del pasado que rompió nuestro corazón, es no recordarlo más, sino más bien todo lo contrario, que los recuerdos de las situaciones pasadas no nos controlen ni influyan más en nuestra mente y corazón.

Por alguna razón nuestro corazón trata los recuerdos y los clasifica, siendo aquellos que más intentamos de evitar los que con frecuencia saltan a nuestra mente. Conociendo esta

dinámica no debemos caer en el juego de querer evitar que ellos salgan, la lucha de evitar los pensamientos solo la intensifica más. El juego es simple, que estos recuerdos salgan pero que no nos controlen más. Por esta razón liberarnos del pasado no significa olvidar, ni no recordar más, ni sacar un “clavo con otro clavo”, un recuerdo con otro recuerdo.

Suele suceder que a veces de pronto comenzamos a recordar el pasado y de repente nos afligimos por todo el dolor o el tiempo perdido, y si bien es cierto que recordar el pasado es normal, lo que no es bueno es vivir con las heridas mal curadas. Por esta razón necesitamos enseñarle al corazón a ser libre del pasado correctamente, sea bueno o malo, necesita soltar y cerrar capítulos esto lo provocamos con un cambio de conducta, seguido de un cambio de convicción.

No consideres tu pasado para el presente

Todo presente en unos instantes será pasado y todo futuro tarde que temprano pasara a hacerlo. Personificar el pasado trae como consecuencia que nos atasquemos en él. Es cierto que muchas situaciones que sucedieron dejaron en nosotros buenos recuerdos y otros tantos que no lo son, sin embargo,

no personifiques el pasado como un baúl de objetos al cual acudir cada vez que sea necesario. Es decir, lo ideal es no considerar el pasado como algo con lo que cuentas en tus manos. ¡Hay que dejarlo atrás! Si bien es cierto que lo único que poseemos de él son los recuerdos, la realidad es que para lo único que deben de funcionar es para reflexionar, no para determinar nuestro destino. No importa los buenos aspectos del pasado, lo mejor es no contar más con ellos. Suele suceder que las personas consideran muchos aspectos del pasado para determinar su futuro y otros lo usan para excusar los mismos errores cometidos hoy. No se atreva a utilizar su pasado para una mala actitud o herir a otras personas en su presente.

Un empezar de nuevo consiste en sanar el corazón roto que nos dejó el pasado, y continuar adelante. No lo consideres más como parte de tu equipaje, porque no es real, no obstante, se transforma en un peso que si lo es. No pienses más en que vas a pasar por lo mismo, sean recuerdos buenos o malos, hazle saber a tu corazón que el camino es diferente y nunca recorrerás el mismo por más que lo desees, porque intentar hacerlo solo traerá la frustración de algo que se escapó de las manos. ¡No consideres más tu pasado!

“No recordéis las cosas anteriores ni consideréis las cosas del pasado.” Isaías 43:18

No te aferres más

¡Existen personas que no quieren bajarse de la montaña rusa! Esto me sucedía con frecuencia. La montaña rusa siempre me gustó mucho, sin embargo, me causaba mucho dolor de cabeza y sensaciones de querer vomitar, pero no quería bajarme. Una y otra vez me subía a pesar de sentir todo eso. ¡Parecía masoquismo!

Hay personas que no quieren dejar ir el pasado, aunque este perjudique su presente. Algunos otros lo intentan, pero no se recuperan del todo porque han creado una identidad aferrándose al pasado y no quieren dejar de ser el centro de atención. Hace un tiempo conocí a un hombre que fue abusado en su niñez y dieciséis años después aún vivía con eso. Me pareció interesante su vida y quise brindarle mi apoyo, pero con el pasar del tiempo me di cuenta que estaba aferrado por completo a su pasado, y su lucha con el dolor y la amargura era constante por no querer soltar en definitivo su pasado ya

que con esa mala experiencia se identificada en todas partes, siendo el centro de atención.

El consejo para comenzar a trabajar en la sanidad de corazón roto es no aferrarse al pasado, esta decisión final está en nuestras manos. En ocasiones es necesario que una motivación adecuada nos persuada por completo a hacerlo, y en otros casos que el cansancio de vivir con el mismo dolor siempre nos impulse.

Extrañamente no querer soltar el pasado puede considerarse como un síndrome que muchos viven, tal vez sea por considerar más los buenos recuerdos, no obstante, esta dinámica de aferrarse al peso de los buenos recuerdos con frecuencia ayudará a revivir aquellos que no lo son, desatando el dolor, la frustración y la amargura. Para comenzar a lidiar con las heridas emocionales hace falta un profundo deseo de querer recuperarse, seguido con el acto de soltar todo lo que provoque que el dolor salga a la superficie. ¡No te aferres!

Analiza, aprende y suelta el control

Es muy importante detenerse a examinar un poco el pasado, aprender de él, para no ir encaminado a repetir la misma

historia. Apoyo este hecho como algo cierto y muy beneficioso, pero el límite de aprender es no apegarse. Analiza los aspectos vitales y dale la atención necesaria para a resolver los problemas y alcanzar el éxito en otros tantos.

Por último, suelta el control a nivel mental. La realidad es que ya no lo tenemos, pero a menudo nuestra mente nos hace creer que sí, cuando en realidad solo son recuerdos. Soltando el control con optimismo y cierta dosis de resignación ayudará a soltar el control de algo que en realidad nos controlaba a nosotros.

Libera los sentimientos

Pensar en lo que podría ser nos desgasta la vida. La realidad es que no existen los “pudimos ser” sino lo que ahora es. Con frecuencia escuchamos palabras como estas en personas que aún viven en su pasado.

Nosotros tarde o temprano dejamos de sentir sentimientos por aquellos que hoy no están. Un apego sentimental permanente hacia algo o alguien que ya no es parte de nuestra vida, es reflejo de alguien que fuerza sus sentimientos a seguir vivos, práctica que resulta amarga y dolorosa ya que esos

sentimientos demandarán afecto real de aquella persona que no está. Difícilmente de esta manera un corazón roto se recupera si primero no libera los sentimientos que en el pasado estaban vivos. ¡Si, déjalos morir! Si tú plan es soltar el pasado como se debe y sanarte del dolor que este provocó, elimina los pensamientos universales del sentimentalismo. Es lógico que donde hubo sentimientos, tuvimos pensamientos donde idealizábamos a las personas únicas y sin remplazo, pero la verdad es que a medida que te dispones a sanar vas liberando los sentimientos y te das cuenta que las personas se marchan, amigos nuevos se hacen, los que hoy partieron descansan sin conciencia alguna, y la opción de enamorarte de nuevo es viable en un futuro, no obstante, no trates de curar un problema a sentimental, con más sentimientos. Ningún libro de amor, romanticismo o despecho servirá para sanarte realmente y dejarte completo de nuevo.

Estírate a lo nuevo

¡Soltando tu pasado, liberarás tu futuro! Esta es la única opción de asegurar un futuro saludable y pleno. Una llamada del pasado no tendrá nada nuevo que contarte, mientras que, una llamada de del futuro si, por eso estírate a lo nuevo. Mantén

ocupada tu mente en aquello que te apasiona; el deporte, alguna clase nueva, una nueva disciplina, actividad o salida. Dale énfasis a aquello que está por delante y ponle fecha de cumplimiento. Por supuesto no lo conviertas en una trampa, no caigas en la ansiedad de afanarse por lo nuevo, pero si hazlo parte de tus anhelos.

Ábrete a lo nuevo e intenta conocer personas nuevas, vive el presente y el proceso que implique, nunca sabrás como el proceso te puede preparar para lo que está por venir. Y por último nadie tiene que dejar que su pasado arruine su futuro. ¡Estírate a lo nuevo!

“Hermanos, no pienso que yo mismo lo haya logrado ya. Más bien, una cosa hago: olvidando lo que queda atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante.” Filipenses 3:13

Cuidate

Atiéndete personalmente, toma tiempo para enfocarte en cuidarte. En el tema de cuidarnos, decidir empezar por uno mismo no es un acto de egoísmo, sino de inteligentes.

Algunas personas son incapaces de enfrentar su pasado y trabajar en el dolor que le causo, lo que hacen es recurrir al alcohol, las drogas y ritmos de vida para evadir la realidad, afectando no solo su salud física, sino que dejan su dolor emocional igual. Para libéranos del pasado y recuperarnos de las heridas que fueron provocadas en él, necesitamos comenzar en proteger nuestro corazón, además agregarle un ritmo más saludable a nuestra vida. Cuando nos encontramos en la batalla de recuperarnos del dolor y de libéranos del pasado sufrimos con frecuencias estrés y mucho cansancio, por eso es importante adoptar buenos hábitos de vida, dietas equilibradas, ejercicio con frecuencia, horarios estables para descansar, etc.

Paciencia y aceptación

Y por último la paciencia es la virtud que acompaña siempre la mayoría de procesos en nuestra vida. Soltar por completo de un solo golpe nuestro pasado, es una tarea difícil. En ocasiones puede haber desvíos, retrocesos y caídas, pero debemos de seguir luchando y aceptar con tranquilidad las cosas que sucedieron porque ya no nos corresponde. Podemos dibujar un mejor mañana sin mirar hacia atrás. Siempre que escucho la frase de mirar atrás, recuerdo la mujer de Lot, un personaje de la Biblia que vivía en la ciudad de Sodoma y Gomorra la cual fue destruída por sus insultantes pecados. En el plan de Dios de destruir esta ciudad les advirtió a Lot y a su familia que no miraran hacia atrás, mientras que la esposa de Lot en su impulso por hacerlo quedó convertida en una estatua de sal.

Es mejor no volverse a mirar lo que queda atrás. Ya no nos pertenece ¡Más si hay una advertencia de quedar hechos sal! Las heridas provocadas por nuestro pasado serán cicatrizadas y solo quedará el recuerdo de algo que sucedió. Las heridas nos vuelven más fuertes y si logra sanar y cicatrizar como debe solo será cicatrices que se miran, pero ya no duelen.

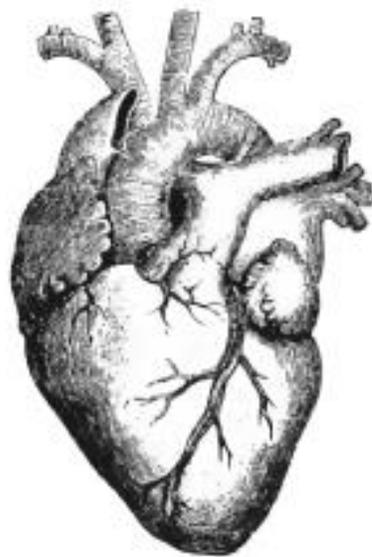
¿Cómo sé que mi corazón está sanando?

Muy simple, los síntomas de un corazón roto empezarán a desaparecer, incluyendo el dolor y la manera en la que lo manifestábamos. Por supuesto no existe ninguna recuperación rápida, con paciencia y aceptación el corazón irá recuperándose hasta estar en una condición saludable. ¡No caigas en el apuro!

Las sanidades consisten en un desarrollo y en ocasiones puede ir por etapas. Incluso verás que tu salud física mejorará. Por ejemplo, si antes sufrías de jaquecas constantes empezarás a sentir una disminución de ellas. Si antes te costaba conseguir el sueño por la gran nube de pensamientos que venían a tu mente, irán poco a poco desapareciendo. La amargura, la ira y la tristeza comenzaran a desaparecer y tendrás relaciones saludables en todos los aspectos. A mí en lo personal me dejó de afectar la sensación de vacío en el estómago, seguido de una gastritis terrible cada vez que recuerdos del pasado me afectaban. Todo esto fue desapareciendo y era una señal de que estaba mejorando en mi corazón.

Capítulo 6

Corazón nuevo



Una de las transformaciones más increíbles y que siempre me provocó una sensación conmovedora es el de la mariposa. Siendo una larva, luego un gusano, se transforma por último en la mariposa que logramos ver. Es todo un proceso con un resultado increíble, y cada vez que hablo de los procesos que involucra el corazón lo asocio de esta manera. Nada ha sido en vano y cada proceso nos puede llevar a un resultado maravilloso.

Una de las mejores promesas es saber de qué el dolor no es para siempre, las cosas pasan y tarde o temprano dejan de ser, y a pesar de que un corazón roto necesita ayuda para sanar, no deja de ser la excepción, podemos recuperarnos y recibir un corazón nuevo.

Si has llegado a este último capítulo puedes mirarte frente al espejo y decirte a ti mismo que no eres un producto terminado, Dios aún está trabajado en tu corazón. Su sanidad para nuestro corazón roto podemos darla por hecho, no obstante, sus planes es llevarnos a otro nivel. Es grandioso conocer los planes de Dios y saber que dentro de ellos estamos incluidos.

Es importante saber que Dios tiene proyectos con nuestro corazón, y a pesar de que él ha visto lo mucho que ha padecido, los golpes que ha sufrido y todas las heridas

provocadas, puede ver algo más que ninguna otra persona puede ver, porque Dios mira el corazón y lo profundiza.

Dios nos está dando un corazón nuevo; esto es una oportunidad maravillosa. Recibir algo nuevo nos da el chance de intentarlo nuevamente, de hacerlo mejor esta vez, y sobre todo tratar de una forma más saludable. Cuando entregas tu corazón roto a Dios para que lo repare, no te entrega el mismo corazón, este viene con algo nuevo y es un implante de su propio corazón.

Hay una lección de nuestros abuelos que nos recordaban que cuando algo se rompía no volvía a hacer igual, sin embargo, eso no nos daba el derecho a desecharlo, en cambio, más bien debíamos de repararlo y cuidarlo más prudentemente. En parte esta enseñanza tiene mucha razón aplicable a nuestro corazón. Algo tan frágil comparado al cristal al romperse quedaba hecho pedazos y unir pieza por pieza era una tarea imposible, y al no poder volver a tener aquel corazón sensible solíamos cambiarlo por un corazón duro como piedra para asegurarse de que esta vez fuera incapaz de romperse. Pero dentro de nosotros no calza un corazón de piedra, como seres humanos tenemos la necesidad de sentir en nuestro corazón y aún que este haya sido golpeado y herido por las

circunstancias de la vida no se compara al gran peso y la frustración de poseer un corazón de piedra. La luz de Dios es imposible que penetre en estos corazones. Esta es la condición actual de muchas personas en la vida, en cambio nosotros nos hemos encontrado con la promesa de Dios de sanar nuestro corazón y se lo hemos entregado para que además de ser liberado del dolor y del pasado, sea transformado, no de vuelta al frágil cristal, sino hecho de un material creado en el cielo, el cual forra su mismo corazón para que sea conforme al corazón Dios; tierno y perceptible.

“Les daré un corazón nuevo y pondré un espíritu nuevo dentro de ustedes. Les quitaré ese terco corazón de piedra y les daré un corazón tierno y receptivo.” Ezequiel 36:26

Recuperando la fe, la esperanza y el amor.

A pesar de todos los procesos que hemos tenido que pasar, vale la pena rescatar aquellos que nos dieron momentos inolvidables. Parte del proceso de sanidad de un corazón roto es recuperar la fe, la esperanza y el amor que una vez el dolor hizo que perdiéramos.

Con Dios es posible volver a la esencia de la verdadera felicidad. Fuimos hechos para vivir dentro de la plenitud divina y eso incluye el estado de nuestro corazón. Las situaciones que hemos vivido no nos definen como personas, y mucho menos nos descalifica para recibir lo mejor de parte de Dios. ¡De un Dios perfecto se pueden esperar cosas perfectas! Creer que Dios pueda dar algo a medias, pasajero y desechable, viene de un corazón que no lo conoce bien.

Necesitamos recuperar lo que por naturaleza nos provoca la plenitud de nuestro corazón, y como un regalo divino recibimos desde un principio. Una etapa de corazón roto sin duda nos genera un sabor amargo, pero eso no significa que nuestra vida será amarga. Todo lo contrario, podemos recuperarnos, volver a amar, soñar y vivir. No debemos de permitir que nada apague la luz de vivir plenamente, convencidos de que lo mejor viene de camino.

El anhelo de Dios es que recuperemos estas virtudes dentro de nuestro corazón y que volvamos a tenerlas con mayor fuerza sin que nada ni nadie nos impida hacerlo. Ten la fe para buscar a Dios y recibir lo bueno que proviene de él, además recibir su aprobación en todo lo que hagas. Mantén la esperanza a flote sin dejar de soñar, porque los límites los

ponemos nosotros. Sigamos manteniendo el amor, la esencia pura de Dios, porque el amor es el vínculo perfecto y elemental para la vida. El amor siempre pondrá ladrillos sólidos en el corazón para proteger y resguardar, nunca golpeará con palabras y actitudes hirientes ni destructivas. No nos pongamos límites para amar a aquellas personas que lo merecen, no tengamos miedo al espectro del dolor que nos generó el pasado. Por supuesto siempre existirán riesgos, no obstante, de esto está hecha la vida. Todo es un riesgo y gracias al riesgo nos hemos desarrollado como raza humana. Un poeta francés, Charles Baudelaire dijo: “¿Qué es el amor? Es el anhelo de salir de uno mismo.” ¡Claro que esto tiene sus riesgos! Significa romper las barreras, dar la vida y dejar el orgullo, egocentrismo, el miedo y todos los caprichos propios del ser humano.

En definitiva, quien se pone a calcular los riesgos de amar, se priva de alcanzar lo que el amor puede lograr. Aprendamos a perdonar rápido, este perdón incluye que lo hagamos con nosotros mismos cuando cometamos un error. Superemos con la ayuda de Dios todo aquello que nos afectó emocionalmente en un pasado y sobre todo, vistámonos del amor porque “*el amor cubre multitud de errores*” (Proverbios 10:12) Si de

verdad te dedicas a amar, no llevarás un registro de ofensas ni resentimientos.

Necesitamos estar conscientes de que el camino por esta vida es corto y que no hay suficiente tiempo para vivir con amargura, tristeza y dolor por las experiencias que nos ha tocado vivir. Un hombre muy sabio dijo lo siguiente: *“mejor es ir a un funeral, que, a una casa de fiesta.”* (Eclesiastés 7:2) Parece extraño este proverbio, en cambio, sostiene mucha lógica. Un funeral nos ayuda a recordar lo corto que son nuestros días y cuál es el fin de todo ser humano sin excepción alguna, esto nos hace reflexionar un poco y vivir mejor.

El más interesando en tu vida siempre será Dios, y su anhelo es verte con un corazón lleno de fe, esperanza y amor, no adolorido permanente por el luto, la pérdida, y los fracasos que hayas experimentado. En ocasiones estas circunstancias nos ayudan a recordar que Dios está realmente interesado en nosotros y que es el único digno del amor de nuestro corazón, con la confianza de saber que él nunca será capaz de romper nuestro corazón de la manera en la que el mundo lo hace. Su única manera de tratarnos es con el amor correctivo que necesitamos para permanecer dentro de su agradable voluntad. *“La tristeza que proviene de Dios produce el*

arrepentimiento que lleva a la salvación, de la cual no hay que arrepentirse, mientras que la tristeza del mundo produce la muerte.” (2 corintios 7:10)

Por último, el mejor seguro para nuestro corazón es ponerlo en manos de aquél que lo creó y conoce su propósito a la perfección. Aquellos que deciden poner en Dios su corazón son los que se levantan con gran fuerza.

“Pero los que te aman, que se levanten como el sol cuando brilla con toda su fuerza.” Jueces 5:31

Corazón vencedor

Uno de mis deseos es que al haber leído este libro también entiendas que no has pasado en vano ninguna de las experiencias tristes y dolorosas que rompieron tú corazón. Mientras el mundo vio una persona con un corazón roto, Dios veía un diamante a pulir. ¡Déjate pulir!, detrás de cada prueba y dolor hay un propósito que te acerca a la meta.

Personas como tú y yo son necesarias e importante en el mundo. Dios admira y aplaude la valentía con la que hemos salido adelante porque ha sido testigo de lo difícil de cada prueba, pero ahora él cambió nuestro lamento en baile, y lo que una vez fue un proceso doloroso en nuestra vida, servirá para brindarle el apoyo a aquellos que están pasando por la misma circunstancia.

Una persona que experimenta la recuperación es un canal de ayuda para otros, y uno de los propósitos de Dios es este. Por supuesto la voluntad de Dios nunca fue que la pérdida, el rechazo, la traición, el fracaso, el abuso sexual, el divorcio, la desilusión amorosa, la crisis financiera o el abandono, fuera parte de nuestra vida, sin embargo, él puede utilizar una situación como esta y usarla a tu favor para darte la victoria y elevarte; no para que te quedes en silencio, sino para que testifiques lo que Dios hizo y ayudes a otros que están pasando por la misma situación. Lilly Goodman en una de sus canciones (Sin dolor, 2010) dice lo siguiente:

“No, sin dolor no hay ganador. Todo cuesta un valor por el cual hay que luchar a pesar de tropezar. De qué importaría ganar si fue tan fácil llegar a la meta y al final qué más habrá. Si, lo sé. A veces hay que ser golpeado para poder crecer y alcanzar un

poco más de madurez porque no habría forma de saber manejar lo que vendrá. Y aunque el dolor en esos tiempos puede ser tan cruel, pero Dios no nos dejará permanecer allá más tiempo del que podamos soportar. No quieres pasar dificultad, pero a veces servirá para despertar el don que dentro de nosotros hay y salir de la comodidad que te aferra a ese lugar, y a la meta con firmeza avanzar.”

**“El que con lágrimas siembra, con regocijo cosecha.” Salmo
126:5**

Dios quiere tu corazón

Dios anda buscando personas con un corazón disponible para él. No una persona con una conducta perfecta sino con un corazón dispuesto a entregarse sin importar la condición en la que este se encuentre. Hoy en día las personas ven lo externo, mientras que Dios siempre verá lo que está dentro de nosotros. Nuestro corazón no es un producto terminado, mientras este en las manos de Dios, él va a trabajar todos los días en él. El secreto está en aceptarnos tal cual somos.

Ahora que tú corazón entiende más, y ha sido sanado por las manos de Dios ¿Qué harás con él? Un mundo como el que está afuera no merece tu corazón. Dios es el único que verdaderamente sueña en poseer ese corazón para protegerlo y darle lo mejor. La decisión está en tus manos, si sientes la necesidad de hacerlo toma un tiempo a solas y con una sencilla oración susúrrale a Dios que le entregas tu corazón, no importa en la condición en la que se encuentre.

Gracias por haber leído el libro *INTENTA DORMIR CON UN CORAZÓN ROTO*, espero que haya sido de bendición y de mucha ayuda. Si conoces a alguien que crees que necesita leerlo compártelo y seamos canales de bendición para brindarle el apoyo a otros.

Busca ahora a Dios en las decisiones de tú corazón, para que no tengas luego que buscarlo en tus problemas. Todo proceso de sanidad de un corazón roto es temporal, en cambio los resultados son eternos y satisfactorios.

"Más yo en tu misericordia he confiado; mi corazón se alegrará en tu salvación. Cantaré a Dios porque me ha hecho bien." Salmos 13: 5-6

Intenta dormir
con un
Roto 