

No Se Puede Volar con una Ala Rota

Dick Innes



PO Box 73545 • San Clemente
California • U.S.A. 92673-0119
www.actscom.com/store

Publicado por ACTS Communications

PO Box 73545 San Clemente,
California 92673-0119 U.S.A.



© Derecho de Autor 2004 by Dick Innes Salvo que se indique los versículos bíblicos son de la Revisión Reina-Valera.

Versículos marcados NVI son tomados de la SANTA BIBLIA, NUEVA VERSION INTERNACIONAL7 NVI7 © Derecho de Autor 1973, 1978, 1984, por International Bible Society. Usado por permiso de Zondervan Publishers. Todos derechos reservados.

Impreso en los Estados Unidos de América.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, o guardada en una sistema de recuperación, o transmitido en cualquier forma o por cualquier manera-electrónico, mecánico, fotocopia, recordado, o cualquier otro medio sin permiso del publicador. La única excepción son cuotas breves en impresora comentarios y/o artículos cuando el crédito este dado al autor y publicador.

“Cualquier dolor del pasado
que no resolvemos...puede
contaminar y destruir nuestras
relaciones en el presente.”

El Numero Mágico:
Setenta Veces Siete

DURANTE UNA VISITA al Parque Yellowstone un escritor observo que el único animal con que el oso grizzli impartía su comida era un zorrillo. No era que el oso quería compartir su comida pero el así lo había escogido. Con un movimiento de su brazo poderoso pudiera haber aplastado al zorrillo.

Note lo mismo con los colibríes en el alimentador que antes tenia colgado en mi patio. A unas avispas les gusto el alimentador también, y me dio gozo ver como las avispas corrían a los colibríes con mucha fuerza. Los aves parecían molestas, pero nunca los vi tratando de quitar a las avispas. Sabían que era mejor dejarlas en paz.

¿ Por que el oso dejo al zorrillo comer con el y por que los colibríes dejaron a las avispas a tomar lo que era de ellos?

Por que saben el costo de tomar venganza. Sin lugar a dudas han aprendido de la manera mas dura. Que raro que nosotros los humanos no somos tan inteligentes. Mas a

menudo cuando alguien nos hace daño, queremos vengarnos. A veces traemos los rencores por años, muchas veces reprimiéndolos de la memoria, y en el fin nos hacemos mas daño del que teníamos cuando queríamos vengarnos de alguien. No nos damos cuenta del daño espiritual que nos hacemos al no perdonar. Esto nos lleva al Principio numero tres para sanarnos, la ley de perdonar.

Ley 3: El ley de Perdonar

Aguantar el rencor por mucho tiempo no solo bloquea la sanación, también es una causa de enfermedad, mientras que el perdón puede ser un agente para sanar. Si yo no perdono a alguien que me hizo daño, me puedo causar daño literalmente. Como alguien dijo, “No perdonar es como tomar veneno y esperar que la otra persona muera.”

? ¿A quien perdonamos?

Un aclamado orador motivacional, Brian Tracy, dice que cincuenta por ciento de la población adulta todavía tiene ira y resentimiento hacia sus padres. Si vamos a buscar sanidad, no solamente física, sino emocional y espiritual también, es difícil resolver nuestra ira contra nuestros padres y perdonarlos y como dice Tracy, también hay que perdonar a los demás.

Si no lo hacemos, vamos a pagar un precio muy alto. Leí de un paciente que se quedo asombrado cuando su doctor le dijo : “Si no quitas tus resentimientos, es posible que voy a necesitar cortar una parte de tu intestino”.

Afortunadamente el hombre le hizo caso al aviso del doctor. El desde hace tiempo tenia un rencor bien fuerte contra un compañero de negocios. El se fue a ver ese compañero, resolvieron sus diferencias, y le perdono. Cuando regreso al doctor, su condición física mejoro.

Es interesante, la ciencia medica finalmente esta de acuer-

do con lo que dijo Jesús hace dos mil años y lo que el antiguo testamento de la Biblia enseñó hace tres mil años, que sentimientos como el temor, la ansiedad, preocupación, envidia, celos, resentimiento, ira y odio son responsables de causar o agravar muchas de nuestras enfermedades, también dañar nuestras relaciones, y evitar vivir una larga vida .

? Perdona para ser perdonado

Jesús enseñó otra verdad que era inquietante sobre tener un espíritu que no perdona 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 a ustedes las suyas.”¹ Otra vez, Jesús dijo, “Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdonen, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados.”² “No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: ‘Mía es la venganza; yo pagaré,’ dice el Señor.”³

Dios es el mejor juez. Es su responsabilidad. El es el único que puede hacerlo con justicia e igualdad. Yo creo que lo que quería decir Cristo era que si no queremos perdonar a los demás es por que tampoco le hemos pedido perdón a Dios por nuestras fallas y por lo tanto no hemos recibido Su perdón.

Necesitamos experimentar el perdón de Dios antes que podamos perdonar a otro por que nuestro sentido de auto rectitud o auto justificación nos provoca ver las fallas de otros sin ver las nuestras. Al otro lado, es posible que otros necesitan perdonar a alguien que les hizo daño antes de que puedan experimentar el perdón de Dios. Cualquier cosa que necesitamos hacer depende en nuestras circunstancias y de nuestra personalidad. Lo mas importante es saber que hay cuatro aspectos del perdón que necesitamos:

(1) Necesito pedir perdón por que he dañado a otros, (2) Necesito perdonar a los que me han hecho daño, (3) Necesito

comprender que el perdón es un proceso, y (4) Necesito experimentar el perdón de Dios por mis pecados y fallas.

Perdon por los que he dañado

Tres de las frases mas duras de decir son las mas cortas también. Si no tiene la voluntad para decir estas frases, y decirlas con sinceridad, sus relaciones probablemente sean un desastre y su salud fisica también. Estas palabras solo toman unos segundos para decirlas, pero tienen el poder de dar sanidad, el poder a mantener el amor, y el poder a transformar una vida.

Son: “Lo siento. Me equivoque. Perdoname, por favor.”

Como dijimos antes, si todavía nos sentimos culpables de las cosas malas que hemos hecho y nunca las hemos resuelto, y como hemos herido a otros, puede ser dañino con el tiempo para su salud y bienestar como la ira sin resolver contra alguien que nos hizo daño. La verdad es que la mayoría de nosotros hemos sido dañados por alguien que conocemos muy bien, y casi todos hemos hecho daño y necesitamos el perdón no solo de Dios sino también de los que hemos herido.

Jesús también enfatizo la importancia de poner las cosas en orden con tu hermano o amigo cuando tu los has ofendido; cuando dijo, “Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí delante del altar. Ve primero y reconcílate con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda.”⁴

No hay ninguna garantía de que nuestro hermano ofendi-do nos va a perdonar, pero debemos disculparnos, enmendar, y buscar su perdón como sea posible.

Perdonar a los que nos han herido

Es claro que si quiero recibir el perdón de los que he herido, necesito también perdonar a la gente que me ha herido. Esto puede ser bastante difícil si estamos muy heridos. Pero es

posible.

? Setenta veces siete

Cuando Jesús nos animo a perdonar “setenta veces siete,”⁵ estaba pensando en nuestro bienestar físico y también espiritual. Como dice Dr. McMillen, el sabia que un espíritu que perdona nos salvaría de “colitis ulcerosa, bocios, presión arterial alta, y muchas mas enfermedades”⁶ que pueden incluir úlceras, asma, artritis, y enfermedades del corazón.

Jesús también dijo, “Si tu hermano peca, repréndelo; y si se arrepiente, perdónalo. Aun si peca contra ti siete veces en un día, y siete veces regresa a decirte ‘Me arrepiento’, perdónalo.”⁷

No quiere decir que dejemos a la gente se aproveche de nosotros y nos haga daño deliberadamente. Absolutamente no. Proverbios dice, “El prudente ve el peligro y lo evita; el inexperto sigue adelante y sufre las consecuencias.”⁸ Si la gente insiste en herirnos y dañarnos con su ira y no se para, necesitamos alejarnos o separarnos de ellos. En ninguna parte dice que debemos dejar que la gente nos intoxique con su veneno. Aunque, si nos separamos de ese tipo de gente por nuestra cuenta debemos perdonarle.

? No todos tienen que caernos bien

Afortunadamente, Dios no nos manda a querer a todos. Eso sería imposible. Pero, tenemos el mandamiento de amar a la gente. Entre otras cosas, significa que tenemos que ser duros aunque tengamos mucho amor por esa persona. Usted no ama a una persona que se aprovecha de usted y que le falta al respeto. Lo mejor que podemos hacer es separarnos de personas que nos hacen daño y que no nos tratan con amor. La realidad de la vida es no podemos confiar en todos aun que sean amorosos o amables.

Jesús no confió en todos , incluso los que quisieron seguirlo por los milagros que hizo. Juan escribió, “En cambio Jesús

no les creía porque los conocía a todos; no necesitaba que nadie le informara nada acerca de los demás, pues él conocía el interior del ser humano.”⁹

La confrontación es necesaria para aclarar las cosas. Pero también para los demás, es importante que no tengamos resentimiento contra ellos. Si lo tenemos, nos hacemos mas daño a nosotros que a ellos.

“El aviso del Gran Medico parece haber llegado hasta el boletín de un departamento de policía: ‘Si la gente egoísta trata de aprovecharse de usted, no les haga caso, pero también usted no debe de tomar venganza. Cuando quiere venganza, se hace mas daño a usted que a la otra persona.’”¹⁰

? Libre del pasado

En la revista Time, había un artículo inspirado por el perdón del Papa Juan Pablo II al hombre que le quiso matar, Mehmet Ali Agca. El periodista Lance Morrow dijo “el caso psicológico por el perdón es abrumadoramente persuasivo. No perdonar es ser prisionero del pasado, por que quejarse no permite que la vida siga hacia algo nuevo.

“No perdonar es rendirse al control de alguien mas. Si uno no quiere perdonar, uno es controlado por la iniciativa del otro y esta cerrado en una secuencia de hacer y responder, la indignación y la venganza siempre va creciendo. El presente es interminablemente abrumado y devorado por el pasado.”¹¹

? Un pared de resentimiento

Es mas, un actitud de no perdón destruye las relaciones personales. Es triste, pero demasiadas relaciones, en especial la del matrimonio y la familia, están destruidos no tanto por lo que han sido, pero por lo que no han hecho, perdonar unos a otros.

Cuando no perdono a mi hermano, crece un pared de resentimiento entre nosotros y eventualmente estamos enaje-

nados. Pero cuando lo perdono por las ofensas contra mi, podemos acercarnos y los sentimientos de amor se restauran. A lo menos, he hecho mi parte en “cerrar la brecha” entre nosotros. No puedo cambiar su actitud, pero mi actitud de perdonar abre la puerta para que el responda de una manera así y lo hace mas fácil hacerlo.

Sin embargo, el perdón necesita ser genuino y no solo un hecho religioso ni sentimental, por que es “lo correcto que debes hacer.” Si nuestro perdón no es genuino, el resentimiento va a aparecer en cualquier otro momento – como cuando una pareja tiene una discusión y se echan en cara cosas que pasaron hace cinco, diez o quince años atrás y que todavía sienten resentimiento por eso. Al perdonar no precisamente se olvida el pasado pero hay que tratar de hacerlo.

Tercero: Perdonar es un proceso

Sin embargo, perdonar no se da de la noche a la mañana. Es un proceso. Un hueso roto puede tomar seis semanas en sanar. Los sentimientos que están heridos profundamente toman mucho mas tiempo a sanar. Los próximos pasos son vitales para el proceso de perdonar:

? Admisión

“Esto no me puede pasar. Este no es verdad. Todo es una pesadilla. Todo va a estar bien mañana,” es una respuesta normal y común a eventos trágicos y dolorosos. Sin embargo, mientras mas pronto enfrentemos la realidad mas rápido podemos empezar a perdonar y sanar.

Por dos años Juanita negaba la realidad de su situación. Estaba casada por veintisiete años cuando finalmente se separo. Era bien doloroso por ella admitir que Juan ya no la amaba. Por años ella disculpo el abuso verbal y la violencia física de el. Ella pensaba que el no lo volvería a hacer. Sin embargo pensaba que era culpa de ella y pensaba. “No soy una buena

esposa.”

Juanita estaba muy herida pero se negó a admitir lo que le hacia Juan. Su negación poco a poco estaba destruyendo su salud y cada vez creía en las mentiras, su autoestima cada vez era menor. Ella tenía toda la razón de sentirse herida y enojada pero en vez de admitir, lo negaba e ignoraba sus sentimientos.

? Confrontación

La autora y consejera, Jeenie Gordon, dice que una persona no puede, “sanarse ni perdonar hasta que haya confrontado a la persona quien le ocasionó ese dolor.

“Cuando era una persona pasiva,” admite Jeenie, “Me trague la ira y fingí que todo estaba bien. La deshonestidad enterró un poco el dolor, pero eventualmente, se desenterró. Llegaba como un fuerte viento que pegaba con fuerza en la forma de respuestas llenas de actitud, críticas, y sarcasmo. De ese hoyo oscuro, el perdón no puede venir.”¹²

He encontrado el mismo principio en mi propia experiencia. Si una persona que es importante para mi hace algo que lastima mis sentimientos, lo confronto rápido, me siento mejor así. Nunca es fácil, pero si tardo mas tiempo y guardo mis heridas y mi ira construyo una barrera entre nosotros. No puedo estar cerca y negar que estoy herido y también no ser honesto con lo que siento. No quiere decir que nos atacemos uno al otro o que nos culpemos por nuestros sentimientos necesariamente. Esto significa que necesitamos decir como nos sentimos usando la palabra “yo” en vez de “tu”.

Por ejemplo, “Me siento enojado(a) y herido(a) sobre...y necesito hablar contigo. Es posible que estoy reaccionando exageradamente pero no me gusto lo que usted hizo.”

Para resolver nuestras heridas e ira, necesitamos ser completamente honestos y admitir lo que sentimos. Y después, necesitamos quitar estos sentimientos – no enojarnos y hacer-

le daño al otro, pero “pero hablando con la verdad en amor,”¹³ o escribiendo nuestros sentimientos hasta que están completamente disipados.

En situaciones donde es imposible o imprudente confrontar a una persona en particular, podemos escribir a esa persona y ventilar todo lo que sentimos – después destruimos la carta. Si usted escribe sus sentimientos en una carta así y después siento que debe mandarla, le ruego que nunca ... nunca ... mande la primera carta. Para quitar sus malos sentimientos puede escribir varias cartas. Las cartas que mande necesitan estar escritas con mucha precaución y con la verdad siempre además siempre debe “hablar” con amor.

Perdonar una persona no es ignorar la justicia. El Papa Juan Pablo II perdono al hombre que lo quiso matar, sin embargo el hombre se quedo en el cárcel, y con razón. Y cuando queremos que alguien nos perdone, si somos sinceros haremos todo lo que es posible para hacer resolver la situación. Por ejemplo, si robe la podadora de césped de mi vecino y le pido perdón, no basta con admitir que la robe y pedir perdón. Necesito devolver su podadora de césped en (al menos) la misma condición o mejor de cuando la robe.

? Elección

En realidad, solo perdonamos a los que nos han hecho daño si se sienten mal y piden perdón. ¿Pero que pasaría si, cuando los confrontamos, no admiten que han hecho daño o algo en contra de nosotros? Seria mas difícil si no les importa lo que han hecho o si no hicieron daño a propósito. ¿Como perdonamos a gente así?

Según la autora, Susan Jacoby, no podemos. Ella siente que “El verdadero perdón no se puede dar sin el reconocimiento de las faltas por parte de la persona que es responsable de causar dolor.”¹⁴

Si esto es verdad, vamos a cargar envidias por mucho tiem-

po. Por ejemplo, Jaime es un hombre que, si espera que su hija diga “Lo siento”, es posible que nunca van a resolver sus problemas y enojos. Su hija, ya una adulta, lo ha rechazado desde que el se separo de su madre cuando era niña. El se ha esforzado mucho para restaurar su relación pero todo ha sido en vano. Ella culpa a su papa por el divorcio aunque su madre salia con otro hombre en ese tiempo y fue ella la que se salio de la casa. Los sentimientos de dolor de su papa son entendibles, pero ella todavía tiene sentimientos de ira y dolor contra el. El no solo esta herido sino también se siente miserable, pero también daña otras relaciones estrechas que el tiene. Si no arreglan sus problemas y perdona a su hija, seguirá sintiéndose miserable y su salud empeorara. Aunque no hay garantía, si perdona a su hija puede provocar que ella también lo perdone. Y definitivamente, lo hará mas fácil para ella.

Es verdad, cuando una persona se da cuenta que hizo daño, hace que las cosas sean mas fáciles para perdonar. Pero cuando no lo hace – que es lo que pasa casi siempre – perdonar todavía sera una opción.

? Reconciliación

Perdonar y reconciliarse son dos cosas muy diferentes. Estamos obligados a perdonar pero la reconciliación no siempre es posible. Si queremos reconciliarnos con alguien que nos hizo daño, se necesita tener el mismo deseo de ambas partes. También necesitan reconocer lo que han hecho y buscar el perdón. Seria lo ideal, pero muchas veces no es así.

Afortunadamente, la reconciliación no es necesaria para nuestra sanidad. Solo el perdon es necesario por nuestro parte. Tampoco necesitamos olvidar. Lo que necesitamos hacer es poner la reconciliación como nuestra meta y siempre esforzarnos para cumplirla, y perdonar a pesar de la respuesta del otro.

? Dejarlo ir

Es necesario darnos cuenta que el perdón es imposible hasta que arreglemos y soltemos los resentimientos guardados contra la persona que nos hizo daño. El resentimiento es una mezcla de dolor e ira que muchas veces también mezclamos y si no arreglamos esos sentimientos negativos, seguiremos cargando el rencor que nos hace daño. Entonces, para perdonar de verdad, necesitamos sanar nuestras heridas e ira.

A menos que hagamos esto, aunque pensemos que ya hemos sido perdonados por la parte ofendida, hay peligro de seguir reprimiendo los sentimientos en donde, al fin, nos hacen daño a la salud, hacen que mueran nuestro gozo y afecte severamente nuestras relaciones presentes y futuras. No podemos poner el perdón arriba de una herida no hemos resuelto . Seria como poner una venda sobre una herida infectada sin limpiarla. Estos sentimientos negativos paran el proceso de perdonar y sacan nuestras heridas del pasado. Cuando sanamos los sentimientos negativos, perdonar no solo sera posible, Pero pasa a ser relativamente simple si se elige perdonar.

? Tiempo

¿Cuanto tiempo tomara resolver los sentimientos negativos? Hasta que ya no estén completamente, hasta que ya no lloremos o nos enojemos mas por lo que paso.

Solo cuando eso pasa, podemos soltarnos del pasado y ser libres para seguir viviendo nuestras vidas, soltando de las experiencias dolorosas del pasado. Sin embargo, se dice que el tiempo cura las heridas. Desafortunadamente, no es así. Algunas personas han acumulado su resentimiento por años por que nunca han estado en el proceso de sanar. Ese proceso toma tiempo. La sanidad es el resultado.

Leí que después de un divorcio, por ejemplo, se puede tomar un año de recuperación por cada cinco años que esa

persona estuvo casada. Yo no puedo verificar eso, pero “ Las estadísticas nos recuerdan que el ochenta y cinco por ciento de los hombres divorciados y setenta y seis por ciento de las mujeres se casan de nuevo entre los catorce meses después de su divorcio. ¡Los que se casan en doce meses o menos tienen una probabilidad de setenta por ciento de divorciarse otra vez! Aún los que esperan mas tiempo tienen una probabilidad de cincuenta y cinco por ciento de divorciarse otra vez.”¹⁵

Para cualquier causa de dolor, necesita darse un tiempo para el proceso de sanación. Generalmente, lo que mas causa dolor es la pérdida del tiempo que se tarda en cicatrizar la herida. Cualquier cosa que usted haga, no piense que en el tener un romance sanara sus heridas por que solo sera un vendaje sobre su dolor.

De hecho, si cada persona resolviera sus asuntos personales antes que se casen, las estadísticas del divorcio bajarían dramáticamente. No hacerlo es la causa numero uno de que el matrimonio y las relaciones no funcionen. Esto es por que cada persona trae su pasado a cada relación.

Cuarto: Perdón de Dios

Para encontrar la sanidad completa, espiritual y emocional, y una paz mental, no solamente necesitamos perdonar a la gente que nos hizo daño, también necesitamos experimentar el perdón de Dios.

No hay ninguna persona viva que no tenga pecados, fallas y maldad por confesar y resolver, y que no necesite el perdón de Dios. Como dice la palabra de Dios, “Si afirmamos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y no tenemos la verdad.”¹⁶

Cuando Dios nos perdona, él no deja pasar su justicia divina, pero lo hace por su amor divino. Su justicia requiere una sentencia justa, la cual es la muerte espiritual o eterna- y por tanto es estar separado por siempre de Dios, el autor de todo

el amor y vida. Pero Dios expreso su infinito amor- Cuando él envió a su hijo, el Señor Cristo Jesús, a morir en la cruz en nuestro lugar y pagar por nuestros pecados e injusticias. Por lo tanto, Dios nos puede perdonar libremente sin violar su justicia divina. Cuando confesamos nuestros pecados a el, el nos perdona por todo lo malo que hemos hecho.

Lo mas importante es que respondamos al amor de Dios primero reconociendo nuestros pecados y maldades y pedir su perdón, y después aceptar su perdón. Su palabra dice, “Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad.”¹⁷

Y después, así como Dios nos da su perdón , debemos perdonar libremente a otros así como nosotros fuimos perdonados tan libremente. “Por lo tanto, como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia, de modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes.”¹⁸

El perdón hace libres a los que perdonan y también a los que piden el perdón (si lo aceptan). Perdonar y ser perdonado son el centro y el fundamento para sanar – físicamente, emocionalmente y espiritualmente. La psicología moderna concuerda y ahora acentúa este hecho crucial que la Biblia enseño hace tres mil años.

Notas de pie de página:

1. Mateo 6:14-15, (NVI).
2. Marcos 11:25, (NVI).
3. Romanos 12:19, (NVI).
4. Mateo 5:23-24, (NVI).
5. Mateo 18:22
6. Dr. S.I.McMillen, *None of These Diseases* (Westwood, New Jersey: Spire Books, Fleming H. Revell Company, 1963), 71.
7. Lucas 17:3-4, (NVI).
8. Proverbios 22:3, (NVI).
9. Juan 2:24-25, (NVI).
10. McMillen, *None of These Diseases*, 71.
11. Time, January 9, 1984.
12. Jeenie Gordon, *Cementing the Torn Strands* (Tarrytown, New York: Fleming H. Revell Company, 1991), 93.
13. Efesios 4:15.
14. McCall's magazine, October 1983.
15. Dick Innes, *How To Mend a Broken Heart* (Arcadia, California: ACTS Communications, 1999), 55-56.
16. 1 Juan 1:8, (NVI).
17. 1 Juan 1:9, (NVI).
18. Colosenses 3:12-13, (NVI).