

GUSTAVO E. JAMUT, OMV

Sanación *de los recuerdos*



Editorial
Claretiana

Sanación de los recuerdos

Sanación de los recuerdos

Un itinerario para acrecentar la salud emocional y psicológica; y para trabajar en la restauración de las relaciones interpersonales

Gustavo E. Jamut, Omv

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Introducción

Primera parte

Capítulo 1. Las bendiciones en el instinto de socialización desde la creación del mundo

Capítulo 2. Bendiciones de sanación personal y familiar en las sagradas escrituras

Capítulo 3. Personas bendecidas

Capítulo 4. Bendición, Sanación y Sacramentos

Segunda parte

Capítulo 1. Instrumentos de la sanación

Capítulo 2. El poder de los recuerdos

Capítulo 3. Las grietas más profundas

Capítulo 4. La bendición paternal y maternal de Dios

Capítulo 5. Bloqueos para la sanación

Capítulo 6. La oración de reminiscencia

Conclusión

Jamut, Gustavo Edgardo

Sanación de los recuerdos / Gustavo Edgardo Jamut. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Claretiana, 2020.

Libro digital, EPUB - (Sanación en el espíritu)

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-762-059-7

1. Espiritualidad Cristiana. 2. Oraciones Cristianas. 3. Reflexiones. I. Título.
CDD 248.4



EDITORIAL CLARETIANA ES MIEMBRO DE
CLARET PUBLISHING GROUP

BANGALORE • BARCELONA • BUENOS AIRES • CHENNAI • COLOMBO •
DAR ES SALAAM • LAGOS • MADRID • MACAO • MANILA • OWERRI •
SÃO PAULO • WARSAW • YAOUNDÉ

Diseño de apertura de colección: M. Gabriela Tavelli

1.^a edición, junio de 2016

Todos los derechos reservados

Queda hecho el depósito que ordena la ley 11.723

©Editorial Claretiana, 2016

EDITORIAL CLARETIANA

Lima 1360 - C1138ACD - Buenos Aires

República Argentina

Tel: 4305-9510/9597 - Fax: 4305-6552

E-mail: contacto@claretiana.org

www.claretiana.org

Digitalización: Proyecto451

INTRODUCCIÓN

*“Felicidad quiere decir: encontrar
la propia alegría y la alegría de los otros”
(Georges Bernanos).*

Querido amigo o amiga:

Al comenzar la lectura de este libro quisiera invitarte, ya desde el inicio, a que te tomes unos momentos para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo es tu situación interior en este período de tu vida?

¿Te sientes en paz contigo mismo o, por el contrario, estás experimentando inquietud e inseguridad?

¿Cómo es tu relación con las personas que viven junto a ti?

¿Tienes serios problemas de relación con algún miembro de tu familia y no sabes cómo superar esos escollos y dificultades?

¿Estás cerca de alguien que de alguna manera está echando a perder su vida, especialmente debido a los errores que esa persona está cometiendo, mientras tanto que tú experimentas una sensación de impotencia, pues te parece que no hay nada que puedas hacer para ayudarlo?

En verdad puede serte de gran utilidad que tomes un poco de tiempo —aunque sea brevemente— para reflexionar y orar sobre tu propia situación emocional y sobre las relaciones interpersonales, para así evaluar la realidad personal desde la cual cada uno ha de partir. De este modo estarás poniendo a Dios como centro de tu vida psíquica y social; Él te ayudará a definir y a mirar de manera más objetiva y clara cuál es tu situación emocional

y en qué situación real se encuentran tus vínculos interpersonales en esta etapa de tu vida y, aquello que viniendo del pasado, aun te está afectando de un modo negativo.

En la primera parte de este libro nos enfocaremos en la necesidad de la oración de bendición como un medio dado por Dios para acrecentar la salud emocional, psicológica e interpersonal o social, lo cual se manifiesta en todas las relaciones sociales de la persona.

En efecto, se puede observar cada vez con mayor frecuencia, cómo se van multiplicando en todos los ámbitos los problemas emocionales y psicológicos, trayendo como consecuencia conflictos interrelacionales. Los problemas de personalidad, los traumas y los complejos, los sentimientos de culpa, la depresión, la falta de la propia identidad, y un sentido generalizado de desorientación se van difundiendo de modo alarmante. Todo esto nos habla de múltiples heridas que anidan en el alma humana y que en algunos casos, parecen difíciles de sanar.

Como consecuencia de estas crisis personales no resueltas se constata diariamente a nivel social hasta qué punto se han agudizado los odios, los resentimientos, la violencia y las rupturas familiares y sociales.

Afortunadamente, también se constata el desarrollo permanente, tanto de una legítima espiritualidad —que tiene en cuenta todas las dimensiones del ser humano—, como también de una auténtica psicología integrativa, que recoge las necesidades del espíritu humano. Esta genuina integración entre ciencia y fe —sobre la cual tanto han insistido Juan Pablo II y Benedicto XVI—, demuestra una creciente preocupación por la salud integral de toda persona humana.

Ahora bien; nuestra situación emocional y nuestra manera de relacionarnos con los demás, está influenciada

en gran medida, por los recuerdos de aquellas cosas que habiendo sucedido tiempo atrás tienen, sin embargo, enorme poder sobre nuestro presente y que también podrían influir en cómo iremos construyendo nuestro futuro. Así, nuestra memoria puede ser una bendición, especialmente cada vez que evocamos los acontecimientos dichosos que han tenido una influencia benéfica en la vida de cada uno de nosotros. Pero la memoria también puede jugarnos en contra, especialmente en esos momentos en que por causa de las heridas no sanadas produce en nosotros bloqueos profundos y reacciones inconscientes, las cuales nos llevan a tomar decisiones incorrectas, haciéndonos daño a nosotros mismos y a quienes están cerca de nosotros.

Esto sucede así porque nuestro cerebro tiene lo que se llama plasticidad cerebral, que es la capacidad de cambiar su estructura y su función, expandiendo o fortaleciendo los circuitos que son utilizados con mayor frecuencia y disminuyendo aquellos que permanecen inactivos. Es en este sentido que podemos mejorar nuestra calidad de vida fortaleciendo los recuerdos hermosos y entregando al obrar sabio y amoroso de Dios los pensamientos negativos y los recuerdos dolorosos. De esta manera este proceso plástico y maleable permite que las variadas experiencias de la vida, los intercambios de ideas, las lecturas, los nuevos conocimientos que vamos adquiriendo y especialmente la oración y la apertura a la gracia de Dios, remodelen una y otra vez el cerebro, transformen nuestro nivel emocional y nos fortalezcan para ir tomando decisiones correctas que produzcan en nuestras vidas cambios afectivos y efectivos.

Por eso en la segunda parte de este libro trataremos acerca de la sanación de los recuerdos. Para ello, invitaremos al Espíritu de Dios a entrar en aquellos circuitos de nuestro cerebro que necesitan ser reeducados; le permitiremos recorrer los senderos de nuestra historia y

ascender los escalones cronológicos de nuestras vidas, a fin de que Él nos ayude a recordar de un modo renovado los momentos hermosos que aun atesoramos en nuestros corazones y sane aquellos acontecimientos que aún hoy ejercen en nosotros una influencia negativa. De esta manera la presencia de Dios modificará las percepciones de nuestro cerebro y al restaurar nuestra memoria, experimentaremos nuevas ganas de vivir, integrando positivamente todas las etapas y todas las áreas de la propia vida.

Así, a lo largo de estas páginas iremos pidiendo la bendición sanadora de Dios sobre aquellos recuerdos dolorosos que aún nos hieren y sobre nuestros problemas emocionales, psicológicos e interrelacionales que podamos estar viviendo nosotros o quienes viven a nuestro alrededor, haciéndonos eco de la recomendación del Señor en su Palabra: *Recen unos por otros para que sean sanados. La súplica del justo tiene mucho poder con tal de que sea perseverante* (Sant 5, 16). La lectura orante de este libro hará que se cumplan en nosotros y en las personas por quienes intercederemos, lo que nos enseña el Catecismo cuando dice: “Las bendiciones divinas se manifiestan en acontecimientos maravillosos y salvadores” (CIC 1081).

Por último agregaría que, si te han resultado familiares algunos de estos síntomas de falta de armonía personal o interrelacional que he mencionado en los párrafos anteriores, o si los recuerdos no te dejan vivir plenamente y en paz, entonces este libro ha llegado a tus manos en el momento justo, con un propósito de parte de Dios para tu vida, ya que puedes estar necesitando conocer o profundizar, el poder de la oración, como un medio para que Dios te vaya bendiciendo con sanación interior y familiar; y para que tú también puedas orar eficazmente, por quienes necesitan un milagro en sus vidas.

• • • • •

ORACIÓN DE BENDICIÓN PARA QUIEN LEA ESTE LIBRO

Señor Jesús: he puesto mi confianza en ti y sé que no seré defraudado. Por eso, en tu Nombre le pido a Dios Padre que me bendiga. Que a lo largo de la lectura y meditación de este libro llenes de bendición mi vida, sanando todo mi ser.

Abro mi corazón para que con tu bendición desarmes todo bloqueo inconsciente que pueda haber en mí y que me impida la concentración y la comprensión de estas páginas.

Te pido que me hagas perceptivo y receptivo al amor sanador que irás derramando en mi interior y en las relaciones con las personas por quienes oraré pidiendo bendición.

Moldea mi corazón y transforma mi mente por el poder de tu bendición. Que no se haga según mi voluntad, sino según tus designios, ya que tu sabiduría no tiene límites, ni medida.

Anímame a tener mayor sed de ti, para así pedirte más bendiciones sanadoras para mí y para mi familia, de manera que así nos traigas la sanación interior que estamos necesitando y la restauración familiar y comunitaria, sin las cuales no podemos caminar en paz, con unidad y alegría.

Te doy gracias por anticipado; por todo lo que harás en mi vida y en la vida de las personas por quienes voy a interceder pidiendo para ellos tu bendición.

Me ofrezco a ti como canal de tu gracia, para que pases a través de mí por medio de la oración de intercesión y bendición, llegando a esas personas que tanto están necesitando tu toque bendecidor y sanador. Amén

***La bendición del Señor desborda
como un río y como un diluvio,
empapa la tierra (Eclo 39, 22).***



PRIMERA PARTE

CAPÍTULO 1

LAS BENDICIONES EN EL INSTINTO DE SOCIALIZACIÓN DESDE LA CREACIÓN DEL MUNDO.

Creados para vivir en armonía

*Que la paz llene tu alma,
al centrarte en el amor de Dios.*

Dios creó al ser humano, varón y mujer; nos bendijo con su amor trinitario y comunitario (afectividad, sexualidad, emociones) fecundando así nuestra sociabilidad. Por lo tanto, cuando las bendiciones sobre este instinto o tendencia de socialización fluyen normalmente, se produce en nosotros una sensación de paz mental y emocional, restauración psicológica, liberación de miedos, de soledad, de ansiedad, reconstrucción de vínculos y crecimiento en la unidad, entre otros efectos positivos.

La base bíblica de estas bendiciones que tocan la tendencia social del ser humano la encontramos arraigada en los siguientes textos:

Y creó Dios al hombre a su imagen. A imagen de Dios lo creó. Varón y mujer los creó. Dios los bendijo, diciéndoles: Sean fecundos y multiplíquense (Gn 1, 27-28).

Entonces Yahvé Dios formó al hombre con polvo de la tierra; luego sopló en sus narices un aliento de vida, y existió el hombre con aliento y vida (Gn 2, 7).

Dijo Yahvé Dios: No es bueno que el hombre esté solo. Le daré, pues, un ser semejante a él para que lo ayude (Gn 2, 18).

No se encontró a ninguno (de los otros seres creados) que fuera a su altura y lo ayudara. Entonces Yahvé hizo caer en un profundo sueño al hombre y éste se durmió. Le sacó una de las costillas y rellenó el hueco con carne. De la costilla que Yahvé había sacado al hombre, formó una mujer y la llevó ante el hombre. Entonces el hombre exclamó: Esta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne. Esta será llamada varona porque del varón ha sido tomada. Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su mujer, y pasan a ser una sola carne (Gn 2, 21-24).

A través de estos textos bíblicos podemos apreciar cómo Dios desde el principio del mundo, al crear al ser humano a su imagen y semejanza, instaura una necesidad primordial que le lleva a anhelar vivir en armonía consigo mismo y con sus prójimos; es decir, con sus próximos: aquellas personas que siendo cercanas, tienen mayor relevancia en su vida. Esto es porque, al habernos creado con lo que en psicología suele llamarse el instinto de socialización, experimentamos necesidad de comunicación, de complementación mutua, para vivir, trabajar, gozar. Esta es una necesidad básica de todo ser humano, de “sentirse amado y dar amor”.

De manera semejante a las tres personas de la Santísima Trinidad, que viven en una continua comunicación de amor entre sí, el ser humano ha sido creado por Dios, para crear y desarrollar vínculos de intercomunicación afectiva con sus prójimos, no para vivir en el aislamiento o en la confrontación fraterna.

Somos creaturas nacidas del Amor de Dios y para el amor. Él puso en nosotros un alma, chispa de su mismo fuego, reflejo de su misma esencia. Somos creaturas que experimentamos desde las fibras más hondas de nuestro ser, la acuciante necesidad de sentirnos “amables”, es decir, dignos de ser amados (1) y con una capacidad, en muchos casos insospechada, de dar amor a los demás.

Es que *Dios es amor* (1Jn 4, 8). Él crea en cada ser humano, la necesidad de comunión y comunicación profunda con los otros. Desde el comienzo del mundo, Dios bendijo todo lo que creó. Y de manera particular, bendijo al varón y a la mujer, poniendo en ellos la capacidad de ser comunicadores de sus bendiciones.

• • • • •

Nuestra vocación: ser canales del amor de Dios

Nuestra vocación innata y genética, es la de haber sido creados para ser canales del Amor de Dios. Las tendencias con que Nuestro Padre nos creó son buenas y bienhechoras. Fluyen de su esencia de amor y bondad, por eso, a lo largo de toda nuestra vida, anhelamos esa integración con nosotros mismos y con nuestros semejantes.

Como dice Anselm Grün:

Anhelamos algo que nos brinde nueva fuerza, frescura y claridad. El anhelo de una fuente clara, es el anhelo de que nuestra vida fluya. Fluir es siempre una señal de vida. La psicología habla actualmente de sentimiento de flujo. El sentimiento de flujo actúa en nosotros cuando nos entregamos al trabajo y a las

personas, y durante el trabajo nos olvidamos de nosotros mismos. No es importante lo que los demás piensen de nosotros o cómo juzgan nuestro trabajo. Nos dedicamos por completo a lo que hacemos. Nuestra energía fluye hacia el trabajo. El que trabaja con tal sentimiento de flujo, trabaja de manera más eficiente que aquel que sólo quiere sacarse de encima la tarea. San Benito ya conocía la experiencia cuando en su Regla pidió a los artesanos en el convento que ejercieran su oficio con total humildad (RB 57, 1). Es un lenguaje extraño para nosotros, contemporáneos. Pero con ello Benito desea que los artesanos no vinculen ninguna intención secundaria a su trabajo. No deben querer colocarse sobre los otros o realizar su trabajo mirando hacia el éxito o el mérito. Humildad significa entrega al trabajo, estar totalmente en el trabajo, estar en contacto con las cosas que hago en ese preciso momento y olvidarme de mí mismo y de las demás intenciones secundarias que tenga.

Cada cual ha recibido con su nacimiento fuentes de las cuales alimentarse. Y a través de su historia de vida, los padres y educadores, los amigos y familiares y algunas experiencias, le han obsequiado recursos que están disponibles en su cuerpo y en su alma. No sólo los ha recibido de sus padres, sino que también son un regalo de Dios. Están fundamentados en su carácter, en su esencia. (2)

Las consecuencias del pecado original, han producido una distorsión en la relación armoniosa que tendríamos que tener con nosotros, con nuestros semejantes y con la tarea que cada día realizamos. Podemos llegar a experimentar, cómo las relaciones humanas y las tareas cotidianas, no sólo no sacian la sed de integración y de realización del corazón humano, sino que, por causa de reiteradas

decepciones, en ocasiones hasta se agudiza en nosotros la sensación de soledad; y la sed de amor y de sosiego, se vuelven más profundas.

A pesar de ello, el Espíritu de Dios tiene el poder de despejar los canales obstruidos abriendo conductos de bendición. De manera que, el amor restaurador que brota del Corazón de nuestro Creador, vuelva a fluir fresco y cristalino desde sus fuentes primordiales.

El haber sido creados a imagen y semejanza de Dios, es nuestra marca original de creatura de Dios. Ni los errores, ni los sufrimientos, pueden llegar a borrar en nosotros la huella indeleble del Amor del Creador: *Tú amas todo lo que existe y no aborreces nada de lo que has hecho, porque si hubieras odiado algo, no lo habrías creado* (Sab 11, 24).

• • • • •

Ayudados por el Espíritu Creador

*Envías tu Espíritu,
los creas y renuevas la faz de la tierra
(Sal 104, 30).*

Para que la oración de bendición fluya a través de nosotros sin encontrar barreras que obstaculicen el proceso sanador, tenemos una gran necesidad de la ayuda del Espíritu Santo. Con nuestras solas fuerzas y buena voluntad no podremos obtener cambios profundos, reales y duraderos, ni en nosotros, ni en aquellos a quienes Dios nos envía a bendecir.

La oración de bendición, dirigida a la sanación interior, consiste en pedirle al Espíritu Santo que así como hizo al origen de la creación, transforme el caos (desorden,

fealdad, oscuridad) (3) en cosmos (orden, luminosidad, belleza) (4). Que transforme nuestro caos emocional en un cosmos, donde cada uno de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones encuentren el correcto lugar y equilibrio. Que las situaciones de caos familiar y de relaciones interpersonales, sean renovadas y ordenadas con el Poder que viene de lo Alto.

En esta línea en la que la bendición está íntimamente unida a la acción del Espíritu Santo, es que el padre Raniero Cantalamessa, predicador de la Casa Pontificia, dice lo siguiente:

Verdaderamente, el Espíritu del Señor llena el universo, lo abarca todo, y tiene conocimiento de cuánto se dice (Sab 1, 7). Nadie puede sustraerse a su luz bienhechora (es decir: que bendice, otorgando toda clase de bienes), así como nadie puede sustraerse al calor del sol. *¿A dónde podré ir lejos de tu espíritu?*, pregunta el salmista (Sal 139, 7).

De ello se deduce que los carismas sobrenaturales, los dones naturales y las actividades seculares y laicas derivan del Espíritu (5).

Es el Espíritu de Dios, que antes de la creación del ser humano se movía sobre el caos, quien quiere también ahora derramar esos rayos de bendición, en esas áreas caóticas y confusas de nuestro nivel emocional; para producir así, la sanación interior e interpersonal, de la cual todos nosotros de un modo u otro tenemos necesidad.

Esta actitud de clamar al Señor por su luz es de vital ayuda para poder seguir creciendo en el genuino amor hacia ti mismo y hacia los demás. Las expresiones del amor: la paciencia, el servicio, el desinterés, la comunicación, el perdón, la justicia, la solidaridad, vencen sobre los celos, la envidia, la vanidad, la ira, el rencor y todas las emociones