
Jueves 28 de Octubre de 2021 | Matutina para Mujeres | Administra tus recuerdos con sabiduría

Descripción



Escuchar Matutina

Administra tus recuerdos con sabiduría

¿Recordar las maravillas que hizo el Señor en otros tiempos; pensar en todo

lo que ha hecho?• (Sal. 77:11, 12).

Los recuerdos se almacenan en nuestra mente con una sutileza imperceptible. De alguna manera, los recuerdos son parte del edificio de la personalidad; aunque quisiéramos olvidar, algunos permanecen con nosotras, en nosotras y a pesar de nosotras. Qué difícil es administrar los recuerdos con sabiduría; aprender qué recordar y qué olvidar; decidir traer a la memoria solamente las maravillas que hizo el Señor en otros tiempos.

La frase popular "recordar es volver a vivir" es para algunos un "recordar es volver a sufrir". Los recuerdos que duelen, así como los gratificantes que confortan, condicionan nuestro vivir en el presente.

Algunas personas bien intencionadas aconsejan a quien está sufriendo que olvide los malos recuerdos, como si esto fuera posible. Olvidar no es la clave; la clave es recordar sin que duela.

Entonces ¿los malos recuerdos van a ser siempre para nosotras un martirio interminable? No necesariamente. Como bien afirmó Viktor Frankl que, por cierto, tenía muchísimos malos recuerdos de su paso por un campo de concentración nazi: "Si no estás en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, al menos siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento". ¿Qué actitud eliges cuando un recuerdo de algo negativo te golpea? Nuestra tarea como hijas de Dios no es olvidar, pues puede resultar imposible; lo mejor que podemos (y debemos) hacer es elegir cómo recordar el evento que nos lastimó. Recordar sin que duela es la clave.

Dios dice: "A los que aman a Dios, todas las cosas los ayudan a bien" (Rom.8:28, RVR 95). Esa es la actitud! Todo lo vivido, lo sufrido y lo experimentado mediante el poder de Dios puede llegar a ser de bendición. Las batallas más duras y las situaciones más dolorosas pueden generar sabiduría, dignidad y valentía.

Sujeta tu mente a la mente de Dios; pon freno a tus pensamientos automáticos negativos y decide perdonar a quien sea necesario; estas son las tres vertientes mentales para recordar sin dolor. Los recuerdos fácilmente se borran, pero puedes escribir sobre ellos una nueva información que sane tus heridas. Enfrenta tus malos recuerdos hablando de ellos con honestidad y déjalos pasar, para que no se conviertan en rencor y resentimiento.

¡Vive el presente recordando el día en que Dios te rescató!