



SI NO SANAS HOY, SANARÁS MAÑANA

Todos necesitamos estar sanos, pero no solo del cuerpo, sino también del alma y del espíritu. Recuerdo que para el año 2020, durante la pandemia, sufrí mucho; cada muerte la sentía como si de un familiar se tratara, vivía con miedo y ansiedad, lloraba casi a diario, allí comenzaron los dolores de cabeza, seguidos e insoportables, entendí que, como mi alma no estaba bien, eso se veía reflejado en mi cuerpo enfermo, así que además de tomar pastillas para la migraña, estuve por algo más de un mes con una psicóloga, tratando las emociones de aquel momento y es que muchas de nuestras enfermedades son la somatización del dolor del alma.

En aquel tiempo, cuando alguien estaba contagiado, se aislaba para no contagiar a nadie más, así también funciona con las enfermedades del

corazón, es importante tratarlas antes de contagiar a otros con amargura, odio, resentimiento, tristeza, envidia o cualquier otro sentimiento negativo que nos esté afectando.

El dolor físico toma su tiempo para sanar, pasa igual con las aflicciones, incluso la sanidad puede ser más dolorosa que aquello que causó la herida. Recuerdo una vez que me raspé un brazo mientras participaba en un rally; una de las pruebas era en el lodo, este se secó y quedó adherido a mi herida al finalizar la competencia. Antes de irme a dormir me acerqué al enfermero del campamento donde estaba y me dijo que debía curarme de inmediato antes de que se me infectara, así que, con un pedazo de algodón empapado de alcohol, restregó la herida hasta quitar todo el barro, fue espantoso, pero necesario.

Como aquella limpieza que resultó ser más dolorosa que la raspadura misma y lo que la causó, pasa con el alma, el perdón puede doler más que la ofensa recibida; la resignación o aceptación de las adversidades de la vida, pueden doler más que adversidad; pero debemos aferrarnos a ellas porque eso nos evitará amarguras, sin duda, es mejor el dolor del perdón, la resignación y la aceptación que sanan; que la amargura que también duele, pero que enferma.

Una persona amargada es muy difícil de tratar, dice en Proverbios 18:19 que “un amigo ofendido es más difícil de recuperar que una ciudad fortificada”, no es fácil bendecir a quien nos maltrata, nos humilla, nos ofende; pero si Jesús lo hizo, bien hacemos en imitarlo.

Reconocer una falta y pedir perdón parece menos difícil que perdonar a los demás, pero cuando lo hacemos no es por el bien del otro, sino por mantener en armonía nuestra relación con Dios y con nosotros mismos. Dejar crecer raíces de

amargura en el corazón hará que contagiemos a quienes nos rodean. Ante la pandemia de gente ofendida en la que vivimos, lo primero que debemos hacer es guardar nuestro corazón porque es lo que está bajo nuestro control y cuidado, no dejarnos contaminar, es tiempo de sanar y caminar con un alma saludable.

Dice Hebreos 12:15: “Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados”.

El espíritu de Jehová esté sobre ti, vende tu corazón quebrantado y te libere el alma si está en cautiverio; te dé consuelo si estás afligido y gozo si estás de luto.

Ahora ten siempre presente que unas heridas tardan más en sanar que otras, así que sé paciente, si no sanas hoy, sanarás mañana, pero vas a sanar.



**JENNIFER
CAICEDO**

X jennipaoc