



## Reflexión del Viernes, 26 d Julio d 2024.

La libertad es una decisión

Conocí a Raúl en un seminario, tres años después de haber sido liberado de un secuestro. Sus captores lo habían encerrado en un armario durante seis meses amarrado con cadenas.

Me hablaba con un entusiasmo pleno de ilusiones y de afecto, parecía feliz a pesar de haber soportado una experiencia tan dolorosa y destructiva. - ¿No sientes rabia o rencor contra tus captores? -le pregunté abiertamente-. Me miró, se frotó la cara con las manos y su rostro se ensombreció por un instante.

- Recién salí, -respondió con firmeza-, no fue fácil. Mi desesperación y mis rencores eran mi peor tortura, pero un día decidí que ya no quería cargar más las cadenas. -¿A qué te refieres? -dije intrigado-.

- Yo estuve secuestrado con otra persona, -replicó-, nos liberaron al mismo tiempo. Después me la encontré, rabiosa y amargada, sólo hablaba de su pasado, del daño irreversible que le habían causado, de lo crueles que habían sido, de lo feliz que se sentiría el día en el que se hiciera justicia.

Guardó silencio por un instante, como si revisara sus propias reflexiones.

-¿Sabes?- prosiguió después de una pausa-, al ver a esta persona me di cuenta que daba lo mismo que lo hubieran liberado, que su cuerpo estuviera libre, porque él había decidido continuar secuestrado en su mente, en su dolor, en su pasado. Prefería pensar en sus captores, no disfrutaba a su familia, ni de la posibilidad de construir el presente ni el futuro que le dio la vida.

- Pero, ¿Cómo se puede olvidar algo tan duro? -seguía interrogando-. -Mis captores me quitaron la libertad, pero no voy a permitir que me quiten mi tranquilidad, si yo continúo alimentando este rencor, les estaré dando mi vida, es cómo si eligiera llevarlos conmigo en cada momento, por el resto de mis días. Ni mis seres queridos ni yo nos merecemos eso, la verdadera venganza será mi felicidad, dejarlos atrás y disfrutar de cada instante de mi vida.

Hizo una pausa y miró hacia adelante con una expresión alegre. -Las verdaderas cadenas -concluyó- las tenemos en nuestra mente cuando decidimos continuar apegados al dolor, al resentimiento o al pasado. Eso es peor que un armario oscuro, -dijo con énfasis y prosiguió-, yo prefiero que los míos me recuerden como alguien que supo recoger la alegría de la vida y no como alguien que se quedó alimentando la rabia y la autocompasión.

¿Cuáles son las cadenas que podrías empezar a soltar ahora? ¿Cuáles son los eventos pasados o presentes que puedes dejar de alimentar con rabia o dolor?. En cada momento puedes decidir agravar tu herida o empezar a sanarla para siempre.

*Encuentra una reflexión cada día en:*  
[Acayucan punto com](http://Acayucan.punto.com)