

Serie Inspiración

An illustration of two people embracing. The person on the left has short blonde hair and is wearing a brown long-sleeved shirt and blue jeans. The person on the right has dark, curly hair and is wearing a dark grey or black long-sleeved shirt and a dark skirt. They are shown from the waist up, with their arms wrapped around each other in a warm hug. The background is a soft, light blue gradient.

EL PERDÓN

Evelyn Saint

LECCIÓN 1 DEFINIENDO EL PERDÓN

“Errar es humano, perdonar es divino,”
escribió el poeta Alexander Pope en el siglo XVIII.

Ya que entendemos que errar es parte de nuestra humanidad, queremos enfocarnos en el desafío espiritual de perdonar.

El perdón es una de las tareas más importantes que podemos y debemos realizar en nuestras vidas. Mucha gente se aferra al resentimiento, al odio, a la amargura, y llega a la tumba llena de años perdidos en estas actitudes. El resentimiento y la amargura se alimentan con el paso de años, aumentando el dolor y el sufrimiento emocional.

¿Qué es el perdón?.....

¿Por qué crees que el perdón es difícil?.....

Perdonar según el diccionario es entregar el resentimiento en contra de alguien, o el deseo de castigar; ofrecer perdón; pasar por alto una ofensa, cancelar una deuda.” Aquí vemos que la meta del perdón es soltar el dolor y seguir adelante con la vida.

Una definición psicológica del perdón es:

Perdón no es excusar, pasar por alto ni olvidar lo que sucedió; sino que es la respuesta a la injusticia que incluye la disminución del resentimiento o enojo hacia el ofensor con la institución de emociones más positivas. La mayoría de los terapeutas están de acuerdo en que hay una diferencia entre el perdón y la reconciliación, en que es posible perdonar, pero no llegar a la reconciliación, como con un cónyuge abusivo, por ejemplo. Aún así, siguen habiendo muchos criterios respecto al perdón. Pero la mayoría acuerda en que el perdón tiene tres elementos:

1. Es un proceso activo, esforzado y difícil.
2. En la mayoría de los casos, requiere que la parte ofendida renuncie al derecho de tomar venganza.
3. Se asume que el perdón significa la cesación, o gran disminución, de los sentimientos negativos hacia el ofensor. (Los Drs. Sells y Margrave describen al perdón como “la antítesis de la respuesta natural y predecible a una victimización y daño.” O sea, que el perdón no es la respuesta natural en el ser humano).

El perdón, entonces, es un acto de valentía, de confrontación, de madurez. Definir el perdón cristiano significa palabras y acciones, remitir una deuda, renunciar al resentimiento o reclamo de deuda, perdonar una ofensa. El perdón cristiano también abraza el concepto de acción. Nuestra confesión con Dios involucra que veamos nuestros pecados como Él los ve, para traer perdón. Cuando pecamos contra otros, pecamos contra Dios. Por esta razón, así pedimos que Dios nos perdone nuestros pecados y así debemos perdonar a nuestro prójimo. ¿Qué nos motiva al perdón para los cristianos? Dios nos manda perdonar, a soltar la ofensa y al ofensor delante de Él, en la oración. Romanos 12:19.

Cuando hemos sido heridos, lo normal es buscar la retribución, pero el camino de Dios es entregar la ofensa en Sus manos.

Analiza a continuación algunas ideas equivocadas respecto al perdón:

- Abandonar la lucha
- Resignarse
- Darse por vencido
- Ser débil de carácter

- Liberar al otro de su responsabilidad.

David Augsburger dice que el perdón es algo que descubrimos más que algo que hacemos. ¿Qué piensas de esta frase?.....

Quizás el perdón parezca ser el fin de algo, pero mas bien es el comienzo de algo. Quizás tengamos más interés en ser sanados de nuestras heridas que en perdonar a otros. Ese dolor nos ata y nos esclaviza si no lo atendemos adecuadamente.

Perdonar, entonces, **NO** es....

- Absolver a la otra persona. Cuando absolvemos a otros, nos convertimos en jueces, y eso no nos corresponde.
- Pasar por alto heridas e injusticias. Al perdonar no estamos aceptando ni tolerando conductas inapropiadas. Lo que hacemos es tener la actitud correcta frente al problema.
- Es un auto-sacrificio ni una disciplina. No es tolerar la gente que nos sigue ofendiendo. No es poner una sonrisa de plástico en la cara cuando nos hieren.

Perdonar **SÍ** es...

- El resultado de un proceso de sanidad. Cuando dejamos de esperar venganza, cuando dejamos de aferrarnos a nuestro dolor, estamos perdonando.
- Más bien es un proceso que algo inmediato.

Resume en tus propias palabras lo que ahora comprendes que es el perdón:.....

Podemos elegir nuestras acciones y cambiar nuestra realidad: sobre todo la realidad de nuestros pensamientos y nuestras emociones.

Para pensar: El bienestar no hay que buscarlo afuera de uno mismo: sino interiormente. Allí, en nuestro corazón, está la esperanza o la desesperanza, la derrota o la victoria. ¡Hay una salida!

Podemos revertir aquello que nos agobia y nos roba el momento presente. Cuando perdonamos, soltamos la ira y nos damos permiso a ser sanados y recuperar el tiempo perdido.

Definición de resentimiento: Es una emoción de desagrado o indignación que surge de un incidente, real o percibido, que es dañino. El resentimiento puede ser abierto u oculto, inmediato o demorado. A veces el resentimiento salta a la vista, pero hay resentimientos que lentamente van tomando control de nuestros pensamientos. Cuanto más rápido trates con tu resentimiento, menos va a tomar control de tu vida, y podrás perdonar con más facilidad.

Hay tres evidencias del resentimiento:

1. falta de confianza
2. dudar de la motivación del otro, pensar lo peor de sus acciones o actitudes
3. amargura.

El resentimiento no sólo se enfoca en la gente, sino en una religión, una empresa, un animal, una organización, o aún nuestras vidas, y hasta nuestros mismos cuerpos.

Pregúntate: ¿Cuál es la causa de mi resentimiento?

LECCIÓN 2

EL PERDÓN EN LA VIDA DIARIA

“El perdón es casi un acto egoísta, ya que otorga inmensos beneficios a quien perdona”. Z. Blackwell

Hay muchos beneficios en soltar el perdón. Pero también, en nuestra humanidad, es nuestra responsabilidad entender que también en la falta de perdón hay ciertos “beneficios”, a los cuales nos aferramos cuando no perdonamos.

Algunos de estos “beneficios” de no perdonar son:

- Buscar la simpatía y la lástima de otros. Queremos contar nuestra historia, y queremos recibir la conmiseración y la simpatía de otros, lo cual hoy sería permanecer en el rol de víctima, de quien no puede hacer nada al respecto en su vida presente. La simpatía, aunque en el momento difícil puede aliviar un poco el dolor, no es lo que cura la falta de perdón.
- Sentirnos superiores. Nos ponemos en lugar de jueces y señalamos a quienes nos han ofendido como seres dignos de desaprobación. Y muchos nos aferramos a los resentimientos para poder sentir moralmente mejores que otros: y nos olvidamos que nosotros somos tan capaces de herir y ofender que otras personas. Con esta actitud, podemos estar “fabricando” situaciones de ofensas que no debieran existir.
- “Ira santa”. A veces, por enojarnos tenemos unos momentos de desahogo. Pero con el tiempo, la ira va aumentando y creciendo en nuestro interior, alimentada por la falta de perdón.

Recuerda: Tirar abajo a la otra persona no es la mejor manera de subir.

Piensa: “Las cosas van a cambiar por causa del perdón.”

El proceso de sanidad involucra algunas cosas:

- Reconocer que fuimos heridos, y qué cosas hicimos en reacción a ese dolor.
- Eliminar las culpas y las vergüenzas, y dejar de asumir la culpa por todo lo que pasó. Aprenderemos a repartir las responsabilidades.
- Dejar de mantenerse en papel de víctima. Como dice un autor cristiano: ¡De Víctima a Victorioso!
- Aprender a descargar tu enojo de manera correcta.
- Poner el pasado en el lugar correcto: ni vivir en el pasado, ni ignorarlo, sino ver el pasado por lo que es: una parte de lo que eres, pero que no es todo lo que eres. ¡Hay mucho más por delante!

Escribe en una hoja privada tus reflexiones al respecto.....

Soren Kierkegaard, un gran filósofo y teólogo danés, escribió: “Que Jesucristo haya muerto por mis pecados muestra ciertamente cuán grande es su gracia, pero también cuán grandes son mis pecados.” También escribe: “La necesidad del perdón es una señal que uno ama a Dios. Pero las dos partes se corresponden—cuando una persona no comprende cuán grande es como pecador, no puede amar a Dios.”

En el Antiguo Testamento existía la ley del ojo por ojo. ¿Qué dicen los siguientes versículos?

Éxodo 21:23-25.....

Levítico 24:19-20.....

Deuteronomio 19:21.....

Jesús mismo fue herido. ¿Qué dicen los siguientes versículos?

Lucas 23:34.....

Colosenses 3:13.....

Isaías 53:3.....

Pero Jesús llevó la ley hasta la gracia, la gracia del perdón. ¿Qué dijo Jesús en Mateo 5:38-39?.....

Jesús agregó mayor responsabilidad según Mateo 5:39, 44-45. ¿Qué dijo?.....

La palabra “perdón” en el Nuevo Testamento tiene mas que ver con “reconciliación” que con “amor”. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Tienes sentimientos amargos hacia tus padres, hermanos, tu cónyuge, a otros, al punto de tener una relación dolorosa o incómoda con ellos?
- ¿A menudo piensas en recuerdos tristes del pasado?
- ¿Comienzas tus días con agobio y tristeza?

El tema del perdón se trata de todo esto. De soltar el pasado y seguir hacia el futuro. Es muy probable que las heridas del pasado sean las barreras a una vida sana y productiva. Elegimos el perdón para eliminar el “exceso de equipaje emocional” para tener paz espiritual, para no perder mas tiempo y amarguras tratando con las heridas del pasado. Ser sano es tomar una decisión.

El pastor Ralph Wilson escribe que hay cuatro maneras falsas de perdonar. Para poder entender lo que es el verdadero perdón, debemos examinar estas cuatro actitudes falsas:

1. Excusar la ofensa. El perdón es lo opuesto a la excusa. El perdón reconoce la ofensa y perdona de todos modos. Dios no nos excusa nuestros pecados, sino que nos trajo la solución: 1 Pedro 3:18.
2. Minimizar el dolor. A menudo nos decimos que “No dolió tanto”. Es importante reconocer la ofensa y el dolor por lo que son.
3. Confianza ciega. Una madre dice, “Encontré drogas tantas veces en la habitación de mi hijo, que ya no puedo confiar en él.” Perdonar no es lo mismo que confiar. Perdonar no quiere decir que vas a creer todo lo que el otro te dice: significa que harás todo lo posible para sanarte del enojo y el resentimiento, pero que tendrás que tomar pasos al respecto de la ofensa.
4. Perdonar y olvidar. Muchas veces asociamos perdonar con olvidar. Dios elige no recordar mis pecados, como dice en Jer. 31:34. Dios no borra su memoria respecto a nuestros pecados, sino que ha elegido no tenerlos en cuenta en contra de nosotros. Nuestros pecados están escritos en los libros de Dios, pero sobre ellos está escrito en rojo “perdonado”. Podemos perdonar pero aún tener memorias dolorosas. Entonces, nosotros debemos escribir “perdonado” sobre la ofensa.

El pastor Wilson nos pregunta entonces: “¿Qué es el perdón? Es una decisión, una decisión de fe, de no retener el pecado en contra de la persona. No se basa en el mérito, sino en la gracia. El ejemplo es la cruz. No lo confundamos con la emoción. Aunque las emociones eventualmente seguirán si mantenemos la fe a pesar de la tentación a la amargura, el sentimiento no es el perdón. Como cristianos aprendemos de la parábola de Mateo 18:35. Hace algunos siglos, George Herbert dijo: *Quien no puede perdonar a otros rompe el puente por el cual él mismo tiene que pasar para alcanzar el cielo; porque todos tienen la necesidad de ser perdonados.* Nadie dijo que perdonar sería fácil. Pero no podemos satisfacernos con falsedades.”

Kierkegaard escribe: “Quizás pienses que el pecado permanece igual de grande aunque sea perdonado o no, ya que el perdón no suma ni resta. Pero no es así. Más bien, cuando te niegas a perdonar aumenta el pecado. ¿Acaso la dureza de tu corazón se convierte en un pecado más?”

Edith Stauffer escribe que el perdón es la decisión de no dañarnos más por los males hechos por otros, u otras circunstancias. Es una decisión de volver a entrar en el flujo de la vida.

LECCIÓN 3

MANERAS EN QUE HEMOS SIDO HERIDOS

El consejero John Patton escribe: “El perdón no es algo que hacemos; es algo que descubrimos.” Es descubrir que uno es mucho más parecido al que ofendió; que uno es muy similar al otro en su

capacidad de herir.” Hasta el profeta Elías admitió su propia humanidad y limitación: “Porque yo no soy mejor que mis padres” (en 1 Reyes 19:4).

Hay ocho maneras principales en las cuales hemos sido heridos:

1. Desilusión: es cuando no recibimos lo que anhelamos o deseamos.
2. Rechazo: todo rechazo duele. El rechazo nos hace creer que “no somos nada”, que no tenemos valor, que no somos aptos.
3. Abandono. El abandono es una de las experiencias más dolorosas, como el abandono de un padre, de un cónyuge, de un hijo.
4. El ridículo, cuando hemos sido objeto de burla y desprecio, aun de nuestros propios familiares.
5. Humillación. La humillación y el ridículo son hermanos. El resultado del ridículo es la humillación. Se produce cuando un familiar nos traiciona (la esposa que descubre que el marido tiene amante) o cuando nos sentimos avergonzados por las conductas inadecuadas de otros.
6. Traición. La traición destruye nuestra habilidad de confiar en otros. Hijos que fueron abandonados y traicionados por sus padres, por ejemplo, difícilmente confían en las personas, o quizás confían mal. La traición se da por las personas que debieran ser nuestros protectores y no lo son.
7. Engaño, decepción. La decepción tiene que ver con encubrir situaciones que debieran ser enfrentadas y resueltas. Ej. Esconder el alcoholismo de un miembro de la familia.
8. Abuso. El abuso es la traición de una persona de autoridad en nuestra vida en la cual confiábamos: abuso sexual, violencia física, abuso emocional. El abuso destruye el valor propio de la persona, dejando a la persona cargada de culpa y vergüenza.

¿Cuáles de estas maneras te han afectado en tu vida personal?....

Entender cómo hemos sido heridos es caminar en la dirección correcta hacia la sanidad.

Hemos sido heridos de diferentes maneras. Básicamente hay tres clases de ofensores, para que podamos entender un poco más cómo hemos sido ofendidos.

1. El ofensor contrito, que pide perdón y reconoce la falta cometida. En esta situación, uno conversa sobre la ofensa, hay diálogo y posibilidad de reconciliación.
2. El ofensor que no tiene actitud de arrepentimiento. Este ofensor, que puede haberte ofendido intencionalmente o no, simplemente no tiene interés en lo que sucedió. Quizás crea que no hizo nada malo, o no tiene interés en dialogar o resolver la situación. Esta persona es más difícil de perdonar. De todos modos, hay que perdonarlos, porque el perdón es buscar la sanidad en uno mismo en primer lugar. Si la otra persona no tiene la disposición, ya es problema del otro. Pero uno perdona, alivia su corazón y se sana de la amargura.
3. El ofensor que no está disponible. Aquí encontramos las personas con las que no volveremos a encontrarnos, desde una persona que nos insultó mientras manejábamos el vehículo, o una persona que nos trató mal en un supermercado. Puede ser una persona que ya falleció, o ya no sabemos dónde vive. En este caso, la persona quizás nunca sepa del daño que provocó. Pero nuevamente, es importante que descubras que el perdón es bueno para tu vida.

Escribe en una hoja las diez ofensas más importantes en tu vida. Analízalas, y toma la decisión: Decide dejar de ser víctima y toma la responsabilidad de sanar tu vida.

LECCIÓN 4

CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE PERDÓN

Gandhi dijo: “Los débiles nunca perdonan.
El perdón es el atributo de los fuertes.”

Recuerda: es alto el costo del resentimiento y la amargura. Estar resentido con alguien tiene un gran costo emocional, mental y físico. Por lo tanto, pasa varios minutos cada día, quizás antes de dormir, perdonando las ofensas del día y soltando la amargura. La falta de perdón también otorga poder a las otras personas sobre tu vida. Permite que la otra persona siga dañando y afectando tu vida, e influenciando negativamente tu vida.

El gran educador afro-americano, Booker T Washington, comenzó a trabajar desde los nueve años para ayudar a su familia. Trabajó duramente para salir de la pobreza, llegando a trabajar como ordenanza en una escuela para poder continuar su educación. Luego terminó enseñando en el Instituto Hampton, una de las primeras universidades afro-americanas en los EEUU. Y así, llegando a ser un educador. ¿Cuál era su lema? “No permitiré que ningún hombre empequeñezca mi alma al hacerme odiarlo.”

Hay cinco actitudes equivocadas que tomamos frente al dolor:

1. Tener bajo valor propio, creer que no tenemos propósito, que Dios no nos ama, que somos inútiles, que no somos capaces. Cuando piensas así, perpetúas el dolor, y lo aumentas en lugar de tratarlo.
2. Mantenerse siempre en lo seguro y predecible, no hay actitud de lucha y emprendimiento en la vida, caes en la rutina.
3. Construir paredes en lugar de puentes. Te encierras, te aíslas detrás del televisor, detrás de un problema de peso, tu manera de vestir.
4. Dañando las relaciones con los demás.
5. Negando el pasado. Negar el pasado es repetir de las cosas que hoy te hieren son el resultado y la repetición de las heridas del pasado.

El quebranto es un tema importante en la Biblia. ¿Qué dicen los siguientes versículos?

Salmo 34:18.....

Lucas 4:18.....

Jeremías 8:21.....

La falta de perdón nos lleva a conductas inapropiadas como las siguientes:

- Enfermedades y dolencias físicas
- Adicciones y comportamientos compulsivos
- Problemas en las relaciones con los otros
- Actitudes negativas frente a la vida
- Abuso en los hijos, violencia en el hogar.
- Convertirnos en padres ineficaces
- Letargo, depresión, pensamientos suicidas.
- Falta de visión, logros y proyectos.
- Exceso de televisión, exceso de trabajo, exceso de deportes.

El perdón justamente tiene que ver con soltar el pasado y seguir hacia el futuro. No todas las heridas del pasado se convierten en obstáculos del presente. Hay experiencias duras que hemos vivido, sin embargo, no ha sido causa de amargura y falta de perdón. Hay experiencias que hemos

superado, otras no. Estas son las que necesitan sanidad. Escribe en una hoja personal los mayores agravios que crees que has vivido y analízalos respecto a lo que estás aprendiendo.

Toma un tiempo para reflexionar: De todas las personas que te ofendieron, recuerda que quien más puede dañarte o herirte... ¡eres tú mismo! Al aferrarte a cosas del pasado, a pensar lo peor de ti mismo, al no perdonarte tus propios errores o limitaciones, puedes terminar hiriéndote mucho más que otras personas. Quizás estés siempre recordando tus fracasos, tus malas decisiones, tus tropiezos, y estar tan mal en tus pensamientos que robas tu presente, y robas el gozo de Dios que cada día quiere darte una nueva oportunidad. Pero si estás siempre pensando lo peor de ti mismo, pierdes de recibir el perdón y la gracia y misericordia de Dios. Cuando no te perdonas, estás volcando tu amargura hacia tu misma persona: y así comenzarás a estar enfermo, desanimado, depresivo, a tener insomnio, a pensar que no hay futuro ni esperanza...

Piensa y escribe en algunas cosas que hiciste en tu vida y de las cuales hoy te arrepientes o quisieras no haber hecho. Escríbelas, y observa cómo tu tristeza y dolor aflora en estos recuerdos. Al terminar de escribir estas cosas, toma tiempo en oración para pedir a Dios que te perdone, que te ayude a que te perdones, y que si Dios no te acusa ni te señala, no debes hacerlo tú mismo tampoco.

Recuerda: para perdonar y ser perdonado según el proyecto de Dios, tienes que hacerlo desde tu voluntad y tu razón, no desde tus emociones. En Isaías 1:18, Dios mismo dice: "Venid ahora y razones..." Tenemos la capacidad de pensar y analizar con cordura lo que vivimos.

Pero recuerda siempre: el perdón es un regalo que te das a ti mismo.

LECCIÓN 5

EL PERDÓN POR MEDIO DE JESÚS

Dios desea nuestra sanidad. Analiza los siguientes versículos. ¿Qué te enseñan?

Salmo 41:40.....

Jeremías 17:14.....

Oseas 14:4.....

Elegimos perdonar por el hecho de recuperar nuestra paz espiritual. ¿Qué dicen los siguientes versículos?

Mateo 5:23.....

Mateo 18:15.....

Lucas 17:3.....

Las dos palabras griegas que se usan por "perdón" se traducen de estas dos maneras:

1. soltar o dejar en libertad
2. ofrecer el regalo de la gracia

El perdón siempre tiene que ver con la relación con otra persona, con otras partes.

¿Cómo debemos perdonar según Colosenses 3:13 y Efesios 4:32?.....

Jesús nos dejó ejemplo en la cruz. ¿Qué debemos hacer según 1 Pedro 2:21?.....

Por medio de Jesús, Dios saldó una cuenta que no debía. Nosotros debíamos de haber ocupado el lugar en la cruz. Pero por la actitud del perdón de Dios, Jesús llevó nuestra condenación.

¿Qué logró Jesús en la cruz? 2 Corintios 5:19.....

¿Qué mas nos dice Hebreos 2:9?.....

Ralf Luther dice: "Amar al enemigo no quiere decir que amamos el barro en la cual está la perla, sino que amamos la perla que está en el barro."

¿Cómo puedes explicar esto en tus propias palabras?.....

Hay dos cosas que suceden respecto al perdón: puede haber reconciliación, o quizás no haya reconciliación. En muchos casos, el perdón lleva a la reconciliación, en donde se puede expresar sobre la ofensa y el dolor, y las partes se reconcilian y sanan las heridas. Pero cuando la otra parte no tiene interés en la reconciliación, entonces significa que puede que ocurra más adelante, o que quizás nunca suceda. Si has buscado acercarte a la persona que te ofendió y expresaste tus sentimientos con respeto y trato amable, y la persona no quiere recibirte, toma un tiempo y distancia para examinar cuál debieran ser los siguientes pasos. Pero sigue trabajando en tu corazón respecto al perdón, para que no quedes más herido y resentido a causa de este nuevo rechazo.

El perdón, si bien afecta enormemente a nuestras emociones, no debiera ser una decisión emocional. No tienes que esperar a "sentirte mejor" para recién perdonar. En cuanto reconoces que has sido ofendido y herido, es momento de ejercer el perdón, el cual es una decisión, un acto de fe, un paso hacia la sanidad.

Uno nunca "está listo" para perdonar: es más, al pasar el tiempo en que estamos aferrados a la amargura, peor estamos para enfrentarnos para perdonar. La decisión de permanecer en la amargura es como el cerdo que decide permanecer en el fango. No es bueno darse demasiado tiempo para sentir perdonar, porque ¡quizás nunca llegue!

Piensa: *No esperes. Hoy es el tiempo de perdonar.*

¿Cómo prepararnos para perdonar? Lewis Smedes dijo: "Sabrás que el perdón ha comenzado cuando recuerdas a quienes te hirieron y sientes el poder de desearles el bien."

El perdón no surge de simplemente desearlo. Es un arte, una actitud, y una disciplina, nos dice un escritor.

Hay varios pasos recomendados ante el perdón:

1. Reconoce la ofensa, la herida. Hay algo que te sucedió que requiere ser perdonado. Ignorarlo al problema no lo hará desaparecer.
2. Reconoce la necesidad de perdonar. Recuerda nuevamente, el perdón es tu propia sanidad. La ira y la amargura te están dañando hoy en tu presente, en tu salud, en tus pensamientos, en tu vida diaria.
3. Decide soltar tus pensamientos de amargura y resentimiento. Mientras uno se niega a perdonar, las emociones negativas aumentan. Pero cuando empiezas la tarea de perdonar, al soltar la ira, el dolor, volverás a recuperar tu paz espiritual, y tus emociones comenzarán a sanarse.
4. Sé sincero contigo mismo. No es sólo repetir palabras, o simplemente tomar la decisión. El perdón es un proceso, y una tarea que irá aliviando tu dolor.
5. Continúa adelante en la vida. Uno de los efectos de no perdonar, es que no avanzamos, dejamos de crecer, nos aislamos, nos llenamos de pensamientos negativos, perdemos la vida de oración y fe. Cuando hayas perdonado, busca restaurar las áreas en tu vida en donde te detuviste, en donde dejaste de avanzar. Suelta lo que pasó al pasado, y comienza a mirar a tu presente con ojos de fe.

LECCIÓN 6 EL PROCESO DEL PERDÓN

“El día que el niño se da cuenta que todos los adultos son imperfectos,
se hace adolescente; el día que los perdona, se hace adulto;
el día que se perdona a sí mismo, se hace sabio.”

Alden Nowlan

Corrie ten Boom se enfrentó con una crisis de perdón una noche al finalizar la 2° Guerra Mundial, donde ella y su hermana fueron puestas en campos de concentración por ayudar a los judíos. Su hermana falleció allí, y Corrie eventualmente recuperó la libertad. Tiempo después, al estar predicando una noche, Corrie vio entre sus oyentes a un hombre que había sido un guarda en el campo de concentración. Este hombre se acercó a saludarla, agradeciéndole sus palabras y expresando que había conocido a Cristo. Le expresó que se había convertido después de la guerra, y que aunque no la recordaba del campo de concentración, le pidió su perdón. Corrie cuenta la lucha que tuvo para poder extender su mano y perdonarlo.

Greg Anderson escribe: “El perdón es un milagro callado. Se practica en solitario. Cuando perdonamos, renunciamos en el silencio de nuestro corazón y de nuestra mente a nuestro resentimiento hacia alguien que consideramos que nos ha ofendido... No hay nada que entorpezca más una vida... más que las tres erres: resentimiento, remordimiento y recriminación. Estas tres reacciones emocionales ante la vida se basan en la ira, en la culpabilidad y en la hostilidad.... El perdón nos libera del autocastigo perpetuo que exige la decisión de odiar.

Analiza el siguiente proceso del perdón:

1. Reconocer que fuimos heridos
2. No asumir culpas que no nos corresponden
3. Dejar la auto-lástima
4. Abandonar conductas auto-destructivas.
5. Poner al pasado en el lugar correcto.

Escribe las heridas mas grandes que has sufrido, y analiza en dónde estás en cada una respecto al proceso del perdón. Así podrás descubrir tu crecimiento y tu camino hacia el perdón.

.....

¿Cuáles conclusiones sacas de los siguientes versículos?

Génesis 50:17.....

Éxodo 34:7,9.....

Números 14:19.....

El perdón es...

- Señal de un correcto valor propio. Cuando perdonas estamos diciendo que nuestra identidad no depende de cómo los demás nos tratan.
- Soltar las emociones intensas que nos ligan a experiencias dolorosas.
- Reconocer que no necesitamos nuestra amargura y resentimiento como excusa para seguir mal en la vida.
- Es no buscar castigar a quienes nos dañaron; es aceptar que la venganza no resuelve el problema.
- Reorientar nuestras vidas hacia cosas más productivas y valederas,
- Mirar hacia adelante.

- Algo que haces por ti mismo.

LECCIÓN 7

EL PERDÓN Y EL ENOJO

El enojo es uno de los ingredientes más importantes respecto a la falta de perdón.

¿Qué dice Efesios 4:26-27, 31-32?.....

El resultado de la falta de perdón se evidencia en Santiago 4:1-2. ¿Qué dice?.....

Cuando nos “despachamos” en enojo e ira no estamos demostrando fortaleza sino debilidad.

Reaccionar rápidamente y descontrolarse en el enojo es una actitud de inmadurez.

¿Qué más nos dice el libro de Santiago sobre el enojo? Lee Santiago 1:19-20.....

Lee y resume los siguientes versículos en Proverbios sobre el enojo.

Proverbios 14:17.....

Proverbios 14:29.....

Proverbios 19:11.....

Cuatro consejos respecto al enojo:

1. Aprende a ser más lento en tu enojo. Deja que enfríen tus emociones antes de reaccionar.
2. No ignores ni desatendas tu enojo por demasiado tiempo. No te apures en enojarte, pero tampoco permanezcas enojado mucho tiempo.
3. Aprende a ser honesto con tu problema de enojo.
4. Examina las situaciones que causan enojo y pregúntate realmente qué es lo que te hizo reaccionar.

Cuando nosotros mismos somos causa de ofensa, debemos recordar lo que escribió el Rey David.

¿Qué dijo en Salmo 51:3-4?.....

La Biblia nos enseña algo específico cuando ofendemos. ¿Qué dice Santiago

5:16?.....

Escribe el conocido versículo de Efesios 4:26.....

El enojo nos lleva a una actitud de venganza. Pero la venganza no soluciona el problema, sino que nos destruye a nosotros mismos.

¿Qué dice Romanos 12:19?.....

¿Qué dicen los siguientes versículos 20 y 21?.....

El problema que enfrentamos ahora, entonces, es cómo expresar el enojo sin ser destructivos, sin herir a otros.

Ejercicio: Lee a continuación algunas maneras destructivas (activas) de expresar enojo en una manera no saludable, y marca las que te caracterizan:

- Golpear muebles, la pared, patear. Gritar
- Colgar el teléfono en medio de una conversación.
- Dando portazos. Maldiciendo
- Tirando cosas al suelo.

¿Hay otras actitudes similares dentro de tu hogar y familia?.....

Un pensamiento dice: Quien no perdona, cava dos tumbas.

LECCIÓN 8 EXAMINANDO TU ENOJO

“El perdón no cambia el pasado, pero agranda el futuro.”

Paul Boese

A continuación hay una lista de maneras destructivas (pasivas) de expresar enojo de manera no saludable, y analiza las que te caracterizan:

- Llegar tarde a compromisos para fastidiar a alguien.
- Hablar con sarcasmo
- Utilizar un humor despreciativo hacia otros
- Haciendo las tareas con enojo, resentimiento.
- Ignorando a las personas.
- Avergonzando a otros.

Recordemos que las expresiones no saludables de enojo no resuelven los problemas. El mismo enojo te aleja de lo que deseas de tus seres queridos: amor, paciencia, aceptación, ánimo, intimidad. Para poder salir del conflicto del enojo es necesario soltarlo...aferrarse al enojo hace imposible que perdones a la gente que te hirió, aun cuando estas personas te hayan pedido perdón, y deseen hacer enmiendas. Si permaneces enojado, terminarás enojado con el mundo en general. Piensa: No se pueden tener ambas cosas: paz espiritual y aferrarse al enojo.

Hay tres pasos básicos para tratar constructivamente con el enojo:

1. Busca tener el control de tus emociones, toma tiempo para enfriar tu reacción inmediata con la ayuda de Dios.
2. Mira por debajo de tu enojo. Muchas veces el enojo enmascara sentimientos más profundos como el temor, frustración, enojo, preocupación. Busca conocer cuál es la causa genuina del enojo.
3. Decide a conciencia lo que debes hacer. Piensa, ¿Qué debo hacer para lograr lo que anhelo sin dañarme ni dañar a otros?” Tu primera decisión es no expresar tu enojo de manera destructiva.

Piensa: ¿Cuáles han sido las últimas causas de tu enojo? Enumera varias causas de estos últimos días.....

Hazte las siguientes:

¿Dónde estás hoy en tu proceso de sanidad?

¿Dónde desearías estar hoy en tu proceso de sanidad?

¿Cuáles son los pasos que tomarás para avanzar en tu sanidad?

Si deseas ser sanado, tendrás que abandonar hábitos malos, trabajar en mejorar tus relaciones presentes, realizar cambios en tu salud, carrera, vida de hogar, trabajo. Tendrás que asumir riesgos. Deberás de dejar de negar aquellas cosas que sí ocurrieron y que sí te dañaron.

¿Cómo podemos saber si hemos perdonado?

Sara Paddison escribió: “El perdón sincero no está coloreado de expectativas que la otra persona va a disculparse o cambiar. No te preocupes si te han comprendido finalmente o no. Ámalos y suéltalos.”

En una situación ideal, el perdón es acompañado de arrepentimiento y reconciliación. Pero muchas veces la relación no vuelve a ser la misma. Pero esto no quiere decir que no hayas perdonado. Muchas veces, la relación no puede ni debe volver a ser la de antes. Quizás tomes distancia con la persona que te hirió, sobre todo en situaciones de abuso y agresión. Si la otra persona no realiza

cambios en cuanto a esto, puedes perdonar a la persona, pero la relación no podrá volver a ser la misma. Pero una de las señales más seguras del perdón es que uno puede pensar en la situación de la ofensa sin emociones fuertes como la ira, la amargura y el odio.

¿Qué pasa cuando la otra persona no quiere cambiar?

El perdón enfoca en mi decisión y en lo que yo puedo hacer al respecto. Pero parte del perdón es reconocer que uno no es responsable por la otra persona. No puedes forzar al otro a perdonarte, ni aceptar tu perdón. Si la persona que te ofendió persiste en una conducta “tóxica”, lo mejor es tomar una distancia, ya que la persona, si no cambia, puede volver a herir y ofender.

LECCIÓN 9 EL APRENDIZAJE DEL PERDÓN

Escribe en una hoja personal lo que hayas aprendido sobre el perdón, cosas que aplicarás a tu vida actual para dejar de lado la falta de perdón. Quien no asume responsabilidad de su vida, termina con tres actitudes destructivas:

1. Cae en un pozo de auto-lástima, de estar siempre derrotado, siempre estar desconforme.
2. Es irresponsable en su conducta. Es una persona indisciplinada, fuma y come en exceso, gasta sin límites...
3. Es una persona agresiva-hiriente, intolerante, critica.

Recuerda: Dios nos perdona conociendo perfectamente cómo somos. Nos perdona sabiendo los pecados que hemos cometido, y sabiendo de nuestra fragilidad humana.

Lee los siguientes versículos y haz un resumen:

Nehemías 9:17.....

Salmo 79:9.....

Miqueas 7:18.....

Colosenses 2:13.....

La esencia del evangelio se encuentra en Mateo 7:12. ¿Qué dice?.....

Analiza a continuación los efectos del perdón:

2 Crónicas 7:14.....

Jeremías 5:7.....

Lamentaciones 3:42.....

Ezequiel 16:63.....

La gratitud es una herramienta poderosa para romper las heridas de nuestra vida. Escribe al menos diez cosas por las cuales estás agradecido a Dios:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Recuerda: el perdón es un acto de la voluntad. El perdón no puede y no toma lugar al nivel emocional, ya que el nivel emocional es el nivel en donde surgen la mayoría de los problemas.

LECCIÓN 10

RESTAURACIÓN Y SANIDAD

El perdón no cambia el pasado, pero sí nos agranda el futuro. Paul Boese.

No solo pensamos en nuestras heridas. Pensamos también en las heridas que nosotros hemos provocado. Hay poder en la confesión. ¿Qué nos dice Romanos 10:9-10?.....

La confesión debiera efectuarse en el círculo de la ofensa, o sea, pedir perdón a las personas afectadas. No es necesario publicar nuestras ofensas ni las de otros. Lo importante es restaurar la ofensa y hacer las paces.

Pedir perdón y perdonar requiere de gran valentía. Pablo habló de esto en Gálatas 2:20. ¿Qué dijo Pablo?.....

Hay cuatro pasos respecto al perdón:

1. Restaurar la relación con otro en una actitud de amor.
2. Soltar el pasado. Recobrar la libertad personal respecto al problema.
3. Reconstruir la relación con el otro en cuanto de uno dependa.
4. Se restaura la esperanza del futuro.

¿Y si tú tienes que pedir perdón?

Pedir perdón no es tan complicado, pero puede ser difícil de todos modos. La manera más sencilla de pedir perdón (que no es lo mismo que disculparse, y uno dice simplemente “lo siento”) es el siguiente: “Sé que he herido a causa de _____. ¿Me perdonas por favor?” Esta es una frase sencilla pero poderosa. No puedes exigir que el otro te perdone, pero puedes ser humilde y genuino en tu pedido de perdón. (Esto es de gran importancia dentro del matrimonio y la familia, donde ocurren roces y heridas a diario, en mayor o menor medida). Tienes que ser sincero en tu pedido de perdón, o esperar el momento en que puedas ser sincero en tu perdón. La otra persona se dará cuenta si lo haces de corazón o no.

EL PERDÓN DENTRO DEL MATRIMONIO

El perdón en el matrimonio rara vez es de una sola parte: normalmente requiere de las dos partes, que los dos cónyuges trabajen en sus diferencias y ofensas. Hay reconciliación en el matrimonio cuando hay franqueza y disposición de realizar los cambios necesarios para mejorar el matrimonio. Se ha dicho que es fácil cambiar, pero más fácil...no cambiar.

¿Qué cambios desearías que realizara tu cónyuge?.....

¿Qué cambios crees que tu cónyuge desea de ti?.....

¿Qué cambios harás para mejorar tu matrimonio?.....

El teólogo suizo, Brunner, dijo, “El matrimonio no está basado tanto en el amor como en la fidelidad.” El amor sin fidelidad no permanece.”

¿Cómo se evidencia la fidelidad en el matrimonio?.....

Señales que indican problemas matrimoniales respecto a la falta de perdón:

1. Mayor distancia entre los cónyuges
2. Pérdida de la comunicación.
3. Mayor resentimiento.

Trabaja en restaurar la armonía y confianza en tu matrimonio. Practica el perdón a diario para fortalecer el matrimonio.

7 EJERCICIOS DE PERDÓN PARA EL MATRIMONIO

En el matrimonio es donde quizás se produzcan las mayores heridas. A continuación hay siete ejercicios o pasos para realizar como matrimonio: que cada cónyuge lea y entienda cuidadosamente las directivas antes de empezar.

Paso 1

Ponte de acuerdo con tu cónyuge de tomar un tiempo y espacio en que los dos estén tranquilos y sin interrupciones. Apaguen el teléfono, el celular, y la televisión. Estén de acuerdo en hablar tranquilos, y sin atacar todos los problemas a la vez.

Paso 2

Escucha con atención a tu cónyuge. No interrumpas, no te defiendas ni des opiniones. Escucha con una mente y un corazón abiertos. Presta atención a las emociones que tu cónyuge está mostrando. Escucha con la mayor objetividad. Deja tus propias emociones de lado por ese momento.

Paso 3

Una vez que tu cónyuge ha hablado, es tu turno. Ahora es el momento de hablar de tus emociones y vivencias: una vez que las hayas expresado, suéltalas: no te aferres más a ellas. Toma tu tiempo en hablar. Cuando termines de hablar, avísale a tu cónyuge.

Paso 4

Ahora que los dos se han escuchado, están listos para comprenderse y perdonar. Cada cónyuge, en este paso, expresará la necesidad de ser perdonado por el otro por las cosas que su cónyuge acaba de expresar. Como ejemplo: "Lamento mucho no haberte entendido en la situación _____, y quiero que me perdones. No he querido herirte." Si uno de ustedes no está listo a perdonar, tengan paciencia, y vuelvan a concertar otra cita para conversar. Cuanto más grave es la ofensa, mayor es el desafío de perdonar, y no hay que arrebatar los tiempos.

Paso 5

Perdona a tu cónyuge, pero sólo si estás dispuesto a hacerlo realmente. Si no estás listo, expresa que necesitas más tiempo para trabajar en tus emociones y sentimientos; que necesitas tener más tiempo de oración y búsqueda en Dios para perdonar.

Paso 6

Después de haberse pedido perdón, hablen de las maneras en que evitarán que las heridas ya causadas se repitan en el futuro. Esto significará cambiar comportamientos dañinos, cambiar el tono de la voz, bajar el enojo, realizar cambios en la familia que contribuyan a la paz y al bienestar. Propongan entre ustedes practicar la gratitud como una virtud diaria, desde el hogar. Propongan expresarse amor entre ustedes de manera diaria.

Paso 7

El perdón no es el paso final: es el primer paso a una nueva etapa. Tomen tiempo para recuperar la confianza perdida y sanar las heridas. Hagan el compromiso de tratarse con respeto, con paciencia, y con buena comunicación.

Recuerden: más que palabras, el perdón es una actitud del corazón.

Los débiles no pueden perdonar. El perdón es la actitud de los fuertes. Mahatma Ghandi

Recuerda: El perdón es casi un acto egoísta a causa de los enormes beneficios que le da a quien perdona. Lawana Blackwell.

Pues bien. En estas diez lecciones has podido hacer un auto-examen de tu vida personal y poder traer luz y perdón a tu vida. ¡Qué bueno que es perdonar!