

¿QUÉ ES EL PERDÓN?



El perdón es una de las acciones más importantes de nuestra vida, mucha de nuestra estabilidad emocional depende del perdón, por eso es relevante entender qué es el perdón.

Perdonar es darle a Dios la deuda que la persona que nos hirió nos debe. Entregamos nuestro derecho a juzgar o vengarnos, cediéndole a Dios, a su misericordia y a su justicia.

Una forma de evaluar si no hemos perdonado es si recordamos el hecho sin dolor o deseos negativos. El perdón te trae descanso, te refresca y te conecta con Dios.

Ahora veamos qué es el perdón y qué no es el perdón.



El perdón es...

- Una decisión de la voluntad, no es un sentimiento, no necesitamos de emociones para empezar, ya que llegarán con el tiempo.
- Reconocer exactamente lo que sucedió.
- Reconocer con sinceridad la herida y el dolor que siento.
- Aceptar que no se puede volver atrás para borrar lo sucedido y no se puede vivir como si la ofensa nunca hubiese ocurrido, ya sucedió y nos afectará toda la vida, el cómo nos afecta depende de nuestra reacción a ello.

- Aceptar vivir con las consecuencias de la ofensa, ya sean daños emocionales, físicos o materiales, en vez de vivir en negación.
- Rendir mi derecho de recibir retribución o restitución, o de cobrar por los pecados cometidos contra mí, permitiendo que Dios sea el juez, el jurado y el verdugo en el caso.
- Tratar con mis propios resentimientos y sentimientos de ofensa, ya sea que tenga razón o no, no tiene que ver con la culpabilidad o inocencia del ofensor, el beneficio de perdonar es mayormente para el ofendido.
- Obedecer a Dios y permitir que la obra de Jesús en la cruz quite el juicio, resentimiento, amargura y odio en nuestro corazón y sane nuestro dolor.
- Un proceso y el inicio de la sanidad de la herida.
- Perdonar es bendecirte a ti mismo.



El perdón no es...

- Cambiar nuestros sentimientos o intentar cambiarlos, hacer como que no fue nada y pensar ¿De que? ¡no fue nada!, ¡olvídalo!.
- Que debemos negar el dolor o el enojo que sentimos.
- Tratar de vivir como si nunca sucedió, por ejemplo, sentir la obligación de olvidar que la ofensa ocurrió o sentir que debemos reconciliarnos con el ofensor cuando él no está dispuesto, cuando la situación es peligrosa.

- › Tener pensamientos como: ahora seré vulnerable nuevamente, creemos que seremos descubiertos y expuestos a ser dañados.
 - › Recordar siempre la pérdida y lamentarla.
 - › Pensar que el perpetrador del dolor no estuvo mal.
 - › Mantener una lista de ofensas y meditar o ensayar qué nos gustaría decirles o cómo esperamos que Dios les corrija cuando nos los encontremos.
 - › Al ofensor lo declaramos como no culpable.
 - Sencillamente justificamos o disculpamos al ofensor y pensamos: entiendo por qué lo hizo.
 - Si suelto mi resentimiento verdaderamente no me queda nada.
 - › Creer que una sola proclamación de perdón es suficiente, a menudo debemos proclamar perdón cada vez que nos duele la memoria de la ofensa.
 - › Creer que una vez otorgado el perdón la sanidad queda completa. El perdonar y el sanar son dos cosas distintas; podemos proclamar perdón, pero la sanidad de las heridas es un proceso que ocupa tiempo.
 - › Creer que ahora tendré que confiar nuevamente en él.
- Solo recuerda que lo más importante es que el perdón es una decisión. Las emociones se ajustan después, pero primero debemos tomar la decisión de perdonar.

NOTAS: _____

EL PERDÓN Y LA BENDICIÓN

Ora de la siguiente manera:

Padre nuestro que estás en el cielo, que sea siempre santo tu nombre. Que tu reino venga pronto. Que se cumpla tu voluntad en la tierra como se cumple en el cielo.

*Danos hoy el alimento que necesitamos, O Danos hoy nuestro alimento para este día; o Danos hoy nuestro alimento para mañana.
y perdónanos nuestros pecados,
así como hemos perdonado a los que pecan contra nosotros.*

*No permitas que cedamos ante la tentación, sino rescátanos del maligno.
Si perdonas a los que pecan contra ti, tu Padre celestial te perdonará a ti; pero si te niegas a perdonar
a los demás, tu Padre no perdonará tus pecados.*

Mateo 6:9-15

Dentro del Padre nuestro se menciona DOS veces el perdón. Dios lo enfatizó. Cuando Dios dice algo es importante pero cuando lo dice dos veces es dos veces importante.

Recordemos dos cosas importantes:

Gracia: Darnos lo que no merecemos

Misericordia: Es NO darnos lo que merecemos.

¿Por qué es IMPORTANTE para Dios el perdón?

Porque su perdón si es condicionado con que debemos perdonar. Él te perdona si tu perdonas.

Y Dios sabe las terribles consecuencias que tiene el NO perdonar.

Qué es lo que quieres: Misericordia sin juicio o juicio sin misericordia.

Si no perdonas es SIN Misericordia, queremos el perdón de Dios pero no queremos perdonar.

NOTAS: _____

Lo contrario al perdón es la Ofensa

Ofensa: humillar o herir el amor propio o la dignidad de alguien. Ponerlo en evidencia con palabras o con hechos.

- Las **ofensas** rompen la unidad y crean cadenas de **maldición** en ambos sentidos.
- Propicia corazones **endurecidos**.

- DIOS desea que seamos Uno y es por eso que le importa que perdonemos para que no haya nada que rompa nuestra unidad con él.
Juan 17: 11, 20-23 / Juan 12: 49-50.

Hay batallas, heridas y frutos que se forman en nuestra vida con la intención de apartarnos de Dios y de las personas, algunos de ellos solo se rompen con el perdón.



¿Cuáles son nuestras batallas?

- Hipocresía.
- Glotonería.
- Lujuria.
- Avaricia.
- Orgullo.
- Envidia.
- Pereza.
- Egoísmo.
- Miedo.
- Ira.



Heridas y frutos

- Rechazo.
- Humillación.
- Traición.
- Injusticia.
- Abandono.



Heridas y frutos... que sólo rompe el perdón

- Rechazo.
- Abandono.
- Humillación.
- Traición.
- Injusticia.

LAS HERIDAS Y EL CARÁCTER SE FORJAN ENTRE LOS 0 Y LOS 7 AÑOS, ES POR ESO QUE ,HAY QUE IRNOS A LAS RAÍCES Y NO SOLO ESTAR PELEÁNDONOS CON NUESTRAS BATALLAS.

¿Cómo perdonamos?

Como ya lo vimos antes, el perdón es una decisión. Existe un principio que si lo ponemos en práctica nos ayudará a tomar esa decisión con mayor facilidad / entendimiento.

Principio de acción-reacción:

- Todo lo que siembras cosechas.
- Todo lo que pasa tiene una consecuencia.
- Tu no puedes evitar que te lastimen, no es tu responsabilidad que te lastimen, lo que sí es tu responsabilidad es cómo reaccionas.

Entendiendo el principio de acción - reacción, podemos empezar por 3 acciones que nos encaminarán al perdón.

1. Siembra Bendición

Sembrar bendición causará que coseches también bendición, dándote la gracia para **perdonar**. Cosecharás en la medida que siembres.

Por lo menos **ora por bendición** sobre la persona a la cual estás perdonando, pero si es posible y si es sabio, también haz algo para bendecirlo.

Orar bendición es pedirle a Dios que haga por ellos lo que te gustaría ver en tu propia vida. Debes orar bendición aun cuando no sientas emociones o compasión, esto toma tiempo.

2. Agradece

- El aprendizaje de lo vivido que te hace una persona más fuerte y valiente para tomar mejores decisiones y acciones.

- La sanidad que te lleva a un nuevo nivel espiritual.
- La sabiduría que adquieres.
- Sanar por dentro y por fuera.
- No deber a nadie.
- Llena tu chequera.

3. El perdón diario...

1. Reconocer tus heridas.
2. Identificar en qué área no has perdonado.
3. Analizar en qué situación no has podido perdonar.
4. Tomar la decisión de perdonar o
5. Pedir perdón.
6. Procesar diariamente.
7. ¡BENDECIR! (...es picar piedra en el corazón duro).
8. SIEMPRE pedir ayuda a Dios, a tus apoyos.

Ejemplo de ORACIÓN DEL PERDÓN

Señor, perdono a _____

Señor, te doy permiso de que tomes el juicio y la amargura de mi vida. No lo quiero en mi vida, te lo rindo a Ti y te pido que lo quites. Sáname donde he sido herido, para perdonarme donde he pecado. Escojo no culpar o cobrar a otros por sus acciones. Rindo mi derecho a ser pagado por mi pérdida, por aquel que ha pecado contra mí, y, al hacer esto, declaro mi confianza en Dios solamente, como Juez Justo.

*Padre bendíceles en toda manera.
En el nombre de Jesús, Amén.*

IDENTIFICANDO LA FALTA DE PERDÓN

ACTIVIDAD 1

Marca con una (X) si tu respuesta es **SÍ** o **NO**

	SI	NO
¿No duermes bien?	☐	☐
¿Estás afligido en tu cuerpo?	☐	☐
¿El ver a cierta persona causa una fuerte reacción emocional?	☐	☐
¿Te sientes como un niño otra vez en su presencia?	☐	☐
¿Evitas a personas que te han herido o que te recuerdan a alguien que te ha herido?	☐	☐
¿Aún ensayas palabras o imaginas tu venganza de aquella persona que te hirió?	☐	☐
¿Puedes sinceramente bendecir a aquel que te hirió?	☐	☐
¿El recordar un evento doloroso te causa una fuerte reacción emocional?	☐	☐
¿La experiencia dolorosa puede traer a mente alguna cosa por la cual alabar a Dios?	☐	☐
¿Tienes el sentir de que el perdón ha sido logrado a través de ver resultados positivos?	☐	☐
¿La depresión regresa prontamente después de haber tenido un tiempo alegre?	☐	☐
¿Experimentas tormento o cansancio físico, emocional, o mental que no puedes explicar? Mt 18:34	☐	☐
¿Hay un patrón recurrente de pecado o dificultad en tu vida? Ef. 4:26,27	☐	☐
¿Se te dificulta recibir corrección o confrontar a otros?	☐	☐
¿Tus oraciones no son contestadas, o has perdido la presencia de Dios?	☐	☐

IDENTIFICANDO LA FALTA DE PERDÓN

ACTIVIDAD 2

En esta hoja de trabajo se pueden ver las maneras en las que los niños son heridos; cosas hirientes que te fueron hechas. Pon una marca en el lado derecho en la columna de "P" para padre, o "M" para madre, e identificar dónde tú has experimentado heridas similares. También considera otras personas significativas que puedan ser relevantes como abuelos, hermanos, padrastros, maestros, etc. (Se trabaja con las columnas 1 y 2 en otra lección).

COSAS HIRIENTES QUE TE FUERON HECHAS	P	M	1	2
Ausencia del padre o de la madre (físicamente o emocionalmente).				
No defendido.				
Abandonado o Rechazado (física, emocional o verbalmente).				
Padre(s) que no querían un hijo.				
Padre(s) que no querían un hijo de tu sexo.				
Deseo de un hijo por motivos egoístas (salvar un matrimonio, encontrar propósito).				
Que un padre fuera el motivo de que el hogar fuera un lugar inseguro.				
Culpa.				
No se le permitía hablar.				
Padre(s) que no se acercaban ni se daban a conocer.				
Padre(s) que compartían cosas inapropiadas o de mucha carga para un niño.				
Tomando la vida demasiado en serio.				
Inflexibles y rígidos.				
Religiosidad.				
Control.				

	P	M	1	2
Manipulación.				
Aceptación condicional, o falta de aceptación.				
Me hicieron responsable por el bienestar emocional de los padres o los hermanos.				
ABUSO				
Verbal.				
Emocional.				
Físico.				
Sexual (puede ser sin penetración, por palabras sugestivas, acciones, toques impíos, etc.).				
IRA Y VIOLENCIA				
Padre(s) hacia ti.				
Padre(s) hacia hermanos.				
Padre(s) el uno contra el otro.				
Hermano(s) contra ti, entre ellos o hacia un padre.				
Otra violencia.				
Silencio.				
Argumentos y conflicto.				
Ira pasiva o resistencia.				
ADICCIONES				
Al sexo (pornografía, masturbación, adulterio, sexo impuro o forzado entre padres).				
A sustancias (comida, drogas, alcohol, adrenalina).				
A actividades (trabajo, iglesia, pasatiempos, televisión, computadora, celular).				

Nota: Aquí es donde debes perdonar ESPECÍFICAMENTE si es que no lo has hecho en el pasado, o si Dios te está mostrando algo más profundo y requiere por tanto una sanidad de la misma índole.

IDENTIFICANDO LA FALTA DE PERDÓN

ACTIVIDAD 3

En esta hoja de trabajo se puede ver las maneras en las que los niños son heridos; bendiciones que te fueron retenidas. Pon una marca en el lado derecho en la columna de "P" para padre, o "M" para madre, e identificar dónde tú has experimentado heridas similares. También considera otras personas significativas que puedan ser relevantes como abuelos, hermanos, padrastros, maestros, etc. (Se trabaja con las columnas 1 y 2 en otra lección).

BENDICIONES QUE TE FUERON RETENIDAS	P	M	1	2
No hacía lo mejor para los hijos, no estaba dispuesto a poner primero sus necesidades.				
No hablaba palabras de afirmación, ánimo, bendición y valor.				
No daba toques de afecto libremente y con frecuencia.				
No se enfrentaban a la vida como una aventura.				
No enseñaron la apreciación de la música, belleza, arte, naturaleza.				
No tenían juntas familiares con frecuencia.				
No usaban disciplina apropiada.				
No se comunicaban; no hablaban en maneras que son entendibles y consistentes.				
No se daban a conocer ni compartían su corazón en maneras apropiadas.				
Falta de espontaneidad, diversión, risa, cosquillas, juegos, humor.				
Falta de seguridad; un hogar que no era seguro física, emocional y espiritualmente.				
No valorándonos, ni a nuestra relación más que la imagen familiar, o el dinero o las adicciones.				

	P	M	1	2
Falta de trabajar y jugar juntos.				
No decía "Perdóname".				
No decía "Te amo".				
No hacían tiempos de celebración.				
No hacían cosas solo por diversión.				
Falta de flexibilidad.				

Nota

- Aquí es donde debes perdonar **ESPECÍFICAMENTE** si es que no lo has hecho en el pasado, o si Dios te está mostrando algo más profundo y requiere por tanto una sanidad de la misma
- Recuerda que puedes programar una sesión para poder continuar con el proceso de sanidad y profundizar en los temas tocados en PODS índole.