

Experimentar el perdón



8ª SEMANA **1**

inTro

Sanidad a través del perdón

Hace unos años, yo aconsejaba a un señor que padecía fibromialgia e hipertensión. Mientras hablábamos, me contó que tenía problemas para perdonar a un familiar. De hecho, cada vez que pensaba en esa persona, le subía la tensión y sentía dolor y malestar en todo el cuerpo. Su médico le había recetado medicación para la tensión arterial y la fibromialgia, y yo le receté la necesidad de perdonar, explicándole que la amígdala de su cerebro podía hacer que las glándulas suprarrenales liberaran adrenalina y cortisol en su torrente sanguíneo, lo que a su vez podía causar sus problemas de fibromialgia y presión arterial. A los cuatro meses de hacer un esfuerzo consciente para trabajar en sus dificultades para perdonar, sus medicamentos para la presión arterial y la fibromialgia se redujeron, y en ocho meses ya no tenía que tomar ninguno. Este es el poder del perdón en acción. Mi paciente no solo se sintió mejor física, emocional y espiritualmente, sino que, lo mejor de todo, ise reconcilió con su hermano!

Aferrarse a sentimientos amargos induce al estrés crónico, que puede asociarse con hipertensión, enfermedades cardiovasculares y otros problemas graves de salud.* La amargura y el resentimiento son algunas de las prisiones mentales más eficientes que usa Satanás contra nosotros. Todo el mundo ha sido herido por alguien. Cuando dejamos de ofrecer perdón, quedamos prisioneros y atormentados por nuestro pasado. El cristiano de quien alguien ha sacado provecho o que ha sido agraviado de alguna manera debe, con la ayuda de Cristo, aprender a perdonar. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero es esencial para la verdadera libertad.

Esta semana veremos cómo funciona el perdón y cómo es posible liberarnos de las heridas del pasado para experimentar una vida llena de gozo gracias al poder del Espíritu Santo que mora en nosotros.

* Ver Katia Reinert, *Journal of Family Research and Practice*, «The Influence of Forgiveness on Health and Healing» [La influencia del perdón en la salud y la curación], 2021. Disponible en línea: www.academia.edu/87516855/The_Influence_of_Forgiveness_on_Health_and_Healing

- ✓ Lee Mateo 18 en la traducción que prefieras.
- ✓ Escribe los versículos 21 y 22.
- ✓ También puedes reescribir el pasaje con tus propias palabras, o hacer un esquema o mapa mental del capítulo.

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rounded rectangular box intended for writing or drawing.



8ª SEMANA **2**

inTerioriza



Perdón abundante y desbordante

Se dice que errar es humano y perdonar es divino. Esto es muy cierto. Cumplir con el estándar de perdón que Jesús estableció en Mateo 18: 21, 22 ciertamente requiere un poder externo a nosotros. En este pasaje, Jesús no estaba diciendo a sus discípulos que limitaran su perdón exactamente a 490 veces (un número que, a efectos prácticos, es incontable), sino que estaba recordando a sus seguidores que nunca dejaran de perdonar a los demás por sus malas acciones y que el perdón es incondicional. Por la gracia de Dios, los cristianos de corazón perdonador no limitan el número de veces que perdonan. Perdonan con la misma libertad la quincuagésima vez que la primera. El verdadero perdón nunca puede basarse en llevar un marcador.

En tiempos de Cristo, los rabinos judíos enseñaban que perdonar a alguien más de tres veces era innecesario. Se basaban en Amós 1: 3-13 para justificar su creencia de que Dios perdonaba a los enemigos de Israel tres veces, y luego los castigaba la cuarta vez. Al ofrecer el perdón siete veces (más del doble que el ejemplo del Antiguo Testamento del que ellos se valían), Pedro probablemente esperaba que Jesús le diera una palmadita en la espalda y le dijera: «¡Bien hecho!». Pedro y todos los que le escuchaban debieron quedarse atónitos cuando Jesús les dijo que perdonaran mucho más de siete veces. Aunque habían estado observando el perdón de Jesús en acción durante algún tiempo, todavía pensaban en los términos limitados de la ley y no en los términos ilimitados de su gracia.

La parábola del funcionario que no quiso perdonar (ver Mateo 18: 23-35) contada por Jesús justo después de su discurso de las «setenta veces siete veces» reveló que, si Dios perdona nuestra enorme deuda de pecados contra él, ¿no debiéramos estar nosotros dispuestos a perdonar a los que han pecado contra nosotros? El texto de Efesios 4: 32 es paralelo a este ejemplo, donde Pablo nos exhorta a perdonarnos unos a otros «como Dios los perdonó a ustedes en Cristo». Evidentemente, el perdón no ha de repartirse de forma limitada, sino que ha de ser abundante, desbordante e indiscriminado, así como la gracia de Dios se derrama sin medida sobre nosotros.

El perdón fue preparado para nosotros mucho antes de que el mundo llegara a existir (ver Génesis 3: 15; Efesios 1: 3-6; Apocalipsis 13: 8). Inclu-

so antes de que nos creara a ti y a mí, sabiendo que nos rebelaríamos contra él y que necesitaríamos ser adoptados de nuevo en su familia, Dios hizo provisión a través de la vida, la muerte y la resurrección de Jesucristo. También debemos prepararnos para perdonar a los demás según el amor y la misericordia que Dios nos ha mostrado. Prepararse para perdonar puede ser algo difícil de hacer y podemos sentirlo como un golpe a nuestro ego (de santurrónes). Sin embargo, así como Dios perdona nuestra multitud de pecados, también desea que extendamos la misma misericordia a los demás.

Regresa al texto que has escrito o parafraseado. Análizalo directamente y reflexiona sobre su contenido con máximo detenimiento.

- ✓ Encierra en un círculo las palabras, frases e ideas que se repiten.
- ✓ Subraya las palabras y frases que consideras más relevantes y que te resultan más significativas.
- ✓ Utiliza flechas para conectar algunas palabras y frases que se relacionan con otros conceptos similares.
- ✓ ¿A qué parece apuntar lo que copiaste y relacionaste?

Memoriza tu versículo favorito de Mateo 18. Escríbelo varias veces a fin de que te sea más fácil recordarlo.

- ✓ ¿En qué se diferencian la norma del perdón de Dios y la nuestra?
- ✓ ¿De qué manera el perdón de Dios hacia nosotros debería cambiar nuestra forma de perdonar a los demás?

Escríbelo aquí





8ª SEMANA **3**

inTerpreta



El significado del perdón

Ser herido por alguien puede ser devastador, especialmente si fue una persona de confianza la que nos hizo el daño. Mateo 18 habla de ser herido u ofendido por alguien cercano a nosotros (vers. 15, 21). A veces intentamos olvidar lo sucedido y seguir adelante, pero cuando la herida emocional persiste y el dolor se hace más profundo, nos ponemos ansiosos, enfadados e incluso amargados. Cuanto más intentamos enterrarlo, más nos mantiene secuestrados el recuerdo, ya sea que nos demos cuenta o no.

El perdón es uno de los aspectos más incomprendidos y difíciles de la renovación de nuestra mente. Perdonar no significa actuar como si nunca hubiera pasado nada; por el contrario, el verdadero perdón implica responsabilidad. Cuando sea seguro y apropiado, la disputa debe resolverse entre el ofensor y la persona herida a solas (ver Mateo 18: 15). Cuando la reconciliación no tiene éxito o no se puede lograr en privado (como en los casos de abuso), se debe incluir en la discusión a una o dos personas más (vers. 16). Si este pequeño grupo no puede solucionar el problema, entonces la iglesia entera debe actuar (vers. 17).

En cada paso del proceso, perdonar significa que la persona herida renuncia a su derecho a vengarse personalmente del ofensor (ver 1 Samuel 24: 12; Romanos 12: 19). El derecho a la venganza siempre debe entregarse a Dios y a los organismos que él ha designado: el gobierno (ver Romanos 13: 1-4) y la iglesia (ver Mateo 18: 17). Dios es el juez, no nosotros. Solo él puede conocer realmente el corazón de una persona y juzgar con justicia.

Las enseñanzas de Cristo sobre el perdón, la disciplina y la reconciliación dejan claro que, en casos extremos en los que el agresor es un maltratador o un criminal, el perdón no significa ignorar, olvidar y encubrir la fechoría. Una víctima nunca debe sentir que existe alguna contradicción entre perdonar a alguien y denunciar el incidente a las autoridades competentes. Dios es un Dios de justicia y a la vez un Dios de misericordia (ver Salmo 89: 14). Cuando se ha cometido un delito, a menudo la cárcel puede ser el mejor lugar para que la persona perdonada sane y se recupere.

A veces, las personas son reacias a perdonar porque el perdón puede sonar como admitir que todo está bien, como si el problema no fuera tan grave. Sin embargo, solo las personas culpables necesitan ser

perdonadas. En este sentido, el perdón es acusatorio. Cuando perdonas a alguien, estás acusando a esa persona de haber hecho algo malo.

Otro obstáculo para el perdón puede ser la cuestión de la confianza y la reconciliación. Perdonar a una persona, sin embargo, no significa que confiarás en ella o que la relación volverá a ser como antes. A menudo, la relación puede sanar y es posible volver a confiar en la persona perdonada —lo cual es el ideal de Dios—, pero otras veces, las personas perdonadas necesitan nuevos límites. La historia de cómo David se relacionó con el rey Saúl ilustra poderosamente la diferencia entre la confianza (reconciliación) y el perdón. En dos ocasiones, David perdonó la vida de Saúl y lo perdonó libremente del mal que había hecho y quería hacer contra él, pero mantuvo la distancia entre ellos porque Saúl no era digno de confianza (ver 1 Samuel 24: 22; 26: 13, 22). El perdón se da; la confianza se gana.

Luego de haber repasado el texto que has copiado y resaltado:

- ✓ ¿A qué conclusiones especiales llegas?
- ✓ ¿Qué preguntas te surgen?
- ✓ ¿Qué partes te parecen difíciles?
- ✓ ¿Qué cosas son más difíciles de perdonar y cómo puedes lograrlo?

Escríbelo aquí





8ª SEMANA **4**
inVestiga



El perdón de Dios:

Salmo 32: 1

Salmo 86: 5

Extender el perdón:

Proverbios 17: 9

Mateo 6: 12-15

Marcos 11: 25-26

Lucas 6: 37

Efesios 4: 31-32

Colosenses 3: 12-13

- ✓ ¿Qué relación tienen estos versículos con Mateo 18?
- ✓ ¿Qué otros versículos o promesas te vienen a la mente en relación con Mateo 18?

Escríbelo aquí





8ª SEMANA **5**

inVita



Aprender a perdonar

Aprender a perdonar no es fácil; sin embargo, como un bebé que aprende a caminar, podemos practicar dando pequeños pasos hacia el perdón. Los hitos importantes en el camino hacia el perdón pueden resumirse en estas seis acciones: orar, recordar, empatizar, evaluar, comprometerse y aferrarse.

Orar. El primer paso para perdonar o para aceptar las disculpas que nos pide otra persona es la oración. Debemos orar para que Dios ablande nuestros corazones, y nos ayude a vernos a nosotros mismos y la situación desde su perspectiva, creando en nosotros un corazón limpio y un espíritu o actitud rectos (ver Salmo 51: 10; 139: 23-24).

Recordar. El siguiente paso es recordar lo que se ha hecho mal. No dejes nada de lado, especialmente si te hace sentir enfadado o molesto. Nombra tu emoción, escríbela y anota lo que dicha emoción te hace sentir exactamente. Llévela a Dios y entrégale tu dolor (ver 1 Pedro 5: 7). Considera hablar con un amigo de confianza o con un buen consejero. Luego pregúntale a Dios cómo tú, siendo cristiano, debes manejar esas emociones.

Empatizar. El siguiente paso es intentar comprender el punto de vista de la otra persona sobre por qué te ha hecho daño, sin minimizar ni restar importancia al mal que te ha hecho. A menudo, el mal se debe en parte a algo con lo que la otra persona está lidiando, un reflejo de su propio quebranto. Comprender lo que la otra persona ha experimentado no excusa de ninguna manera el mal, pero nos da perspectiva. Pide a Dios que te ayude a empezar a ver a esa persona a través de los ojos divinos.

Evaluar. El siguiente paso es evaluar detenidamente tus propios defectos y carencias. Recuerda una ocasión en la que alguien te perdonó. ¿Cómo te sentiste? Sobre todo, recuerda cómo te ha perdonado el Señor. Reconocer y valorar el perdón que tú mismo has recibido te permite extenderlo hacia los demás.

Comprometerse. El siguiente paso es comprometerte a perdonar. Cuéntaselo a un amigo o escribe sobre tu perdón en un diario o en una carta que no envíes. Léelo e imagina la libertad que supone perdonar a la persona y entregar los resultados a Dios.

Aferrarse. El paso final es aferrarse al Señor y a tu perdón. Cuando regrese a tu mente el recuerdo de la ofensa que te hicieron, lleva tu dolor emocional a Jesús y pídele que él lo aleje de ti. Aférrate a la convicción de que él puede hacerlo.

Y recuerda esto: perdonar no es olvidar ni borrar lo sucedido. Perdonar es entregar a la persona, así como la situación a Dios para que él pueda liberarte. Podemos sentirnos heridos cuando recordamos la ofensa, pero no necesitamos permitir que ese dolor nos mantenga atados a la persona o nos obligue a seguir siendo rehenes del dolor que nos ha causado. Jesús quiere liberarnos ayudándonos a perdonar a quienes nos han ofendido.

Vuelve a meditar en Mateo 18 buscando a Jesús en el pasaje y pensando en cómo aplicar el pasaje en tu vida diaria.

✓¿Qué sucede cuando no perdonamos?

Escríbelo aquí





8ª SEMANA **6**

imPlicate



El amor inmerecido de Dios

«**N**ada puede justificar un espíritu no perdonador. El que no es misericordioso hacia otros muestra que él mismo no es participante de la gracia perdonadora de Dios. En el perdón de Dios el corazón del que yerra se acerca al gran Corazón de amor infinito. La corriente de compasión divina fluye al alma del pecador, y de él hacia las almas de los demás. La ternura y la misericordia que Cristo ha revelado en su propia vida se verán en los que llegan a ser participantes de su gracia». — ELENA G. DE WHITE, *Palabras de vida del gran Maestro*, cap. 19, p. 199

«La base de todo el perdón se encuentra en el amor inmerecido de Dios; pero por nuestra actitud hacia otros mostramos si hemos hecho nuestro ese amor. Por lo tanto Cristo dice: “Con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados; y con la medida que medís, os volverán a medir”». — ELENA G. DE WHITE, *La fe por la cual vivo*, 5 de mayo

«Al terminar el Padrenuestro, añadió Jesús: “Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas”. El que no perdona suprime el único conducto por el cual puede recibir la misericordia de Dios. No debemos pensar que, a menos que confiesen su culpa los que nos han hecho daño, tenemos razón para no perdonarlos. Sin duda, es su deber humillar sus corazones por el arrepentimiento y la confesión; pero hemos de tener un espíritu misericordioso hacia los que han pecado contra nosotros, confiesen o no sus faltas. Por mucho que nos hayan ofendido, no debemos pensar de continuo en los agravios que hemos sufrido ni compadecemos de nosotros mismos por los daños. Así como esperamos que Dios nos perdone nuestras ofensas, debemos perdonar a todos los que nos han hecho mal». — ELENA G. DE WHITE, *El discurso maestro de Jesucristo*, cap. 5, p. 173

«Dejemos que more en nosotros Cristo, la Vida divina, y que por medio de nosotros revele el amor nacido en el cielo, el cual inspirará esperanza a los desesperados y traerá la paz celestial al corazón afligido por el pecado. Cuando vamos a Dios, la primera condición que se nos impone es que, al recibir de él misericordia, nos prestemos a revelar su gracia a los demás». — ELENA G. DE WHITE, *El discurso maestro de Jesucristo*, cap. 5, p. 175



8ª SEMANA **7**

inQuiere



Comparte con tu clase de Escuela Sabática (o grupo de estudio bíblico) las ideas del versículo para memorizar y el estudio bíblico de esta semana, así como cualquier descubrimiento, observación y pregunta.

Considera estas preguntas de discusión con el resto del grupo.

- ☞ **¿Qué significa el perdón y qué no significa?**
- ☞ **¿Qué ha hecho que el perdón de Dios sea real para ti?**
- ☞ **¿Cuáles son los mayores beneficios del perdón?**
- ☞ **¿Por qué negarse a perdonar a los demás es lo mismo que rechazar el perdón de Dios? (Ver Marcos 11: 26).**
- ☞ **¿Cómo perjudica el resentimiento la salud física, mental y emocional de una persona?**
- ☞ **¿Qué principios de la lección de esta semana sobre el perdón puedes aplicar de inmediato?**
- ☞ **Describe una ocasión en la que alguien te perdonó. ¿Cómo afectó este perdón tu relación con esa persona y tus acciones futuras?**
- ☞ **¿Cuánto te cuesta perdonar a los demás? ¿Qué diferencia hay entre tu actitud o resistencia y el modo en que Dios nos perdona?**