

Libro de trabajo / Workbook



SIN ESPACIO

Resentimiento



< Empieza aquí

EL PERDÓN, UN CAMINO A LA LIBERTAD Y LA PAZ

Entre los efectos del pecado en nosotros, observamos que el resentimiento es una de las ataduras más paralizantes.

El rencor o el resentimiento es una congelación a una situación del pasado. De hecho, la palabra resentimiento viene de resentir, es decir, volver a sentir intensamente una y otra vez. La rabia y el rencor nos desgastan, paralizan nuestro crecimiento y nos quitan la paz.

El rencor es el cáncer del alma porque detiene el desarrollo espiritual y humano de las personas.

Es el arma más poderosa que usa el demonio para separarme de Dios, porque el recuerdo de la ofensa viene una y otra vez a mi mente, separándome de mi vinculación con Dios (Eclo.27, 30; Eclo.28, 1-3)

A medida que pasa el tiempo, voy magnificando la ofensa. El demonio me engaña y me impide ver la verdad (Jn.8, 43-45).

Muchas veces los rencores se convierten en obsesiones que me imposibilitan concentrarme en otra cosa. Mi imaginación va adornando la ofensa y me voy convirtiendo en víctima, lo que me impide verme propia responsabilidad en ella.

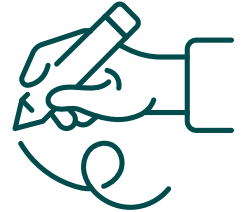
El rencor interrumpe la obra del Espíritu Santo en mi corazón y mi desarrollo espiritual se detiene.

Ante la palabra perdonar surgen diferentes reacciones:

- " Jamás, destrozó mi vida"
- "¿Perdonar, después de lo que me ha hecho?"
- " Ojalá pudiera, pero no puedo con mi rabia".
- "¿Yo? No tengo a quien perdonar".
- " No tengo resentimiento con nadie".
- " Perdono, pero no olvido".

Pero la rabia y el dolor se instalan en nuestra vida, corroen nuestro corazón, nos quitan la paz, nos paralizan, nos hacen infelices y empiezan a dominar nuestra existencia.

La rabia en realidad es un sentimiento superficial, no en el sentido de que sea trivial o falso, sino que hay muchos otros sentimientos por debajo de ella.. Cuando nos perdemos en la rabia nos volvemos sordos a nuestros sentimientos más profundos. Hemos aprendido a escuchar sólo aquellos que saben gritar más fuerte. Te invito a hacer una pausa y reflexionar.



Piensa en alguna ocasión en que te hayas enojado:

¿Cómo te sentías?

¿Qué ves bajo la rabia?

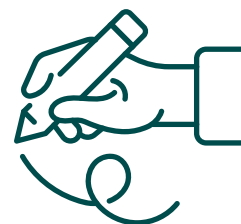
¿Miedo? ¿Tristeza?

¿Inseguridad? ¿Desamparo? ¿Impotencia? ¿Desilusión? ¿Frustración? etc.

¿Hay una petición consciente o inconsciente de ser escuchado, de respeto, reconocimiento, interés o amor?

Muchas veces creemos que no podemos perdonar porque tenemos un concepto equivocado de lo que es el perdón o creemos lograr un "beneficio relativo" al aferrarnos al rencor.

¿Por qué me aferro al resentimiento?



Marca la casilla si o no según sientas que corresponda.

	SI	NO
¿Te da la sensación de tener más poder y dominio sobre el otro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usas la rabia como un impulso para que se hagan las cosas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Utilizas la rabia para controlar a los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usas la rabia para evitar comunicarte y expresar tus verdaderos pensamientos y sentimientos más profundos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usas la rabia como protección y no sentirte vulnerable?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usas la rabia como una forma de afirmar que tienes la "razón"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usas la rabia para culpar al otro de tu infelicidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Usas la rabia para aferrarte a una relación y retener al otro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te mantiene la rabia en tu papel de víctima?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Mantienes el rencor para no responsabilizarte de lo que sucede actualmente en tu vida o de lo que sientes y así no cambiar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si respondiste que si a más de 2, aún falta trabajar más. Sigue profundizando, rezando y haciéndote consciente de todo eso que está en tu mente y tu corazón.

La única respuesta para liberarnos del rencor y la rabia es el PERDÓN LO QUE NOS DICE DIOS AL RESPECTO

Cuando perdonamos y somos perdonados, siempre se transforma nuestra vida, se nos ofrece un nuevo comienzo con nosotros mismos y con el mundo. Es una forma de dejar atrás el pasado y ser libres para vivir con mayor paz y felicidad.

Hemos visto el resentimiento y el perdón desde la perspectiva de los sentimientos. Pero queremos abordarlo desde el punto de vista de la vida espiritual y desde lo que nos dice Dios al respecto.

Uno de los grandes obstáculos en la vida espiritual es el no perdón. Me quita la paz espiritual y me aleja del mundo de Dios:

- Mt. 6,12
- Mc. 11,25-26

El Señor nos pide que perdonemos porque sabe que nuestro corazón "necesita perdonar" para amar y ser feliz.

El rencor es un nudo que me mantiene atada al pasado, vivo el presente, pero actuando, consciente o inconscientemente desde el hecho en el cual estoy atrapado, en lo que pasó.

- Mt. 7,1-5 | El rencor me transforma en juez del otro.
- Jn. 8,43-45 | Me hace presa del engaño de Satanás, me quita discernimiento e interpreto mal la realidad.
- 2 Cor. 2,10-11
- Ef. 4,26-27 | Es puerta de entrada para el demonio, me deja a oscuras
- Eclo. 27,30 | La propiedad del pecado es rencor e ira.
- Eclo. 28,1-2 | Si no perdono, mis pecados no son perdonados.
- Eclo. 28,3-5 | La enfermedad está asociada con el resentimiento.
- Mt. 18,21-22 | Perdonar siempre.
- Mt. 18,23-35 | Condición para entrar en el reino.

El perdón es la puerta de entrada para vivir la gloriosa libertad de los hijos de Dios. El perdón es la columna vertebral de la sanación interior.

El perdón restablece la relación con el otro, pues retiro la demanda que tengo en su contra y dejo de juzgarlo, acusarlo y perseguirlo. (Stgo.4,12)

Perdonar es amar, poder orar por el hermano y desearle el bien. El perdón es necesario para:

Ser perdonado (Mt.6,12-15)

Sanar (Lc.5,22-25)

Ser libre

Amar

Entrar en el reino de Dios.

El resentimiento es un pecado que tengo que confesar para recibir del sacramento las gracias necesarias para que se inicie en mí, el proceso de liberación y sanación.

- El perdón es una gracia que Dios me da por los méritos de Jesucristo pues Él ya perdonó todo en la Cruz. Yo acepto la cancelación de mi deuda y escojo la salvación. (Jn. 1,29); (Rom. 7,24 — 25); (Ga. 5,13-15); (1 Pe. 2,24)
- Perdono en Cristo porque perdonar es propiedad divina (Dn.9, 9)
- El Espíritu Santo me da la gracia de perdonar. (Jn.20, 22-23).
- Es una decisión de la voluntad, en libertad, que no depende de mis sentimientos. (1 Sam.24, 3-17).
- Es una actitud por la cual elijo ir más allá de mis percepciones y de los límites de la personalidad del otro (Mt. 7,1-5)
- Es un proceso de liberación, realizado por Jesucristo y con mí libre consentimiento, que gradualmente me convierte de víctima de mis circunstancias en una persona libre para elegir amar. (Jn. 8,34-36).
- El perdón libera al otro pues termina con la atadura del resentimiento. Se puede perdonar a vivos y muertos. (Hech. 7, 58-60); (2 Mac. 12,44-46).
- El perdón se verbaliza: La palabra crea y actúa. Es una voz audible en oración al Señor. Jesús formuló el perdón en la cruz.
- (Lc. 23,34).

EJERCICIO

- En oración, pídele al Señor que te muestre los verdaderos sentimientos que habitan debajo de tu rabia o resentimiento.
- En oración, pídele al Señor que te dé la gracia de mirarte y mirar al otro con su mirada:sin juzgar, con amabilidad y respeto por lo que has podido vivir, tú y el otro, en cada momento de la vida y con amorosa misericordia.

Lectio Divina:

- Jn.3, 20;
- Ef. 2, 1-6
- Lc. 5, 2-25;
- Mac. 2, 15-17;
- Jn.12, 44-47.



5 TIPS PARA GESTIONAR EL RENCOR Y ENCAUSARLO CORRECTAMENTE

PARA LEER COMPLETO HAZ CLICK AQUÍ

PRIMERO. Reconoce lo que sientes e identifica que no es bueno ese sentimiento.

¿Pero qué es lo que se siente en concreto?

Un enfado persistente, deseos de venganza, resentimiento duradero, odio que va en aumento, ganas de hacer justicia por propia cuenta, necesidad de ver a la gente pagar por lo que nos hizo. Todo esto genera una disminución en la felicidad de la persona que siente el rencor y lo incapacita para ver las bondades que le rodean.

Es necesario entender lo que estamos sintiendo y cómo se le llama a todo eso para que sepamos reconocerlo y así podamos encausarlo correctamente.

Una forma de gestionarlo es ofreciéndolo por las personas que nos han hecho daño para que Dios les ayude a enredar lo que dañaron o corregir la falta que cometieron.

Reconocer lo que sentimos no nos hace menos, no nos denigra ni nos quita autoridad, por el contrario, nos ayuda a ser más humanos, nos reafirma la autoestima y nos fortalece el espíritu.

SEGUNDO. Aprender a expresarlo con claridad y con paz en el corazón.

Una vez reconocido, es necesario que lo podamos expresar, es decir, sacar fuera de nosotros. Intenta calificarlo en cuanto a su intensidad; donde 0 es nada y 10 es exceso de ese sentimiento.

Debemos recordar que cuando uno siente resentimiento o rencor la mente se nubla y se entorpece el razonamiento, por lo que nos cuesta trabajo pensar con claridad y expresar lo que sentimos. Aquí puede ayudar mucho a escribirlo o hablarlo con alguien totalmente imparcial para verbalizar lo que sientes.

TERCERO. Que tu felicidad no dependa de lo que hacen los demás.

Es muy triste ver cómo se puede echar a perder el día o la vida completa por el rencor.

La felicidad debe estar puesta en lo que eres tú mismo, en lo que Dios te regala y no en lo que los demás hacen o dejan de hacer.

CUARTO. Da un paso mayor y perdona las ofensas.

No es posible estar siempre corrigiendo sobre la marcha la que nos va pasando. Es mucho mejor solucionar de raíz los problemas, y lo mismo pasa con el rencor.

La menor solución para evitar el rencor es el perdón y la misericordia. El que sabe perdonar es más inteligente que el que hace dar. El que sabe perdonar es más misericordioso que el que pisotea para pasar. El que perdona tiene una capacidad mayor de amar y de transformar lo malo en cosas positivas.

El perdón sana y repara nuestro interior y beneficia más al que lo otorga que al que lo recibe y además restaura relaciones. Por lo tanto, debemos educarnos para siempre estar dispuestos a otorgar el perdón.

Personar significa olvidar de corazón, justificar al que me agredió, regresar amor por odio, alegría por dolor, bien por mal.

Recuerda que nuestros actos y palabras son fruto de lo que tenemos en el corazón.

QUINTO. Aprende de todo.

Es importante recordar que de todo podemos sacar una enseñanza y también de lo que sentimos y cómo lo manejamos y sobre todo de las consecuencias de nuestros actos.

Estas oportunidades valen oro pues nos ayudan a reforzar nuestras bases y virtudes cardinales.

La templanza, la generosidad, el perdón, la misericordia con virtudes que podemos trabajar. Si no aprendemos a gestionar y manejar lo que sentimos podemos tener consecuencias graves para nosotros y para los demás.

Esto forma un criterio y una conciencia recta que nos ayuda a discernir lo que esta bien y lo que está mal.

Esto nos permitirá ser libre de escoger consentir el rencor en nuestras vidas o manejarlo y encausarlo para sacar algo positivo.



JESÚS, EL MAESTRO, RESCATA MI CORAZÓN

Lectura Bíblica: (Mt. 9, 11-13)

"Al verlo, los fariseos decían a los discípulos: "¿Por qué come vuestro maestro con los publicanos y pecadores?" Más ÉL, al oírlo, dijo: "No necesitan médico los que están fuertes sino los que están mal. Id pues a aprender qué significa aquello de "Misericordia quiero, que no sacrificio" (Os. 6,6) porque no he venido a llamar a justos, sino a pecadores."

Hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios, que es Amor. Nuestro corazón ha sido hecho por y para el Amor.

Dios nos invita de su mano y a través del corazón de su Hijo Jesucristo, traspasado por nuestros pecados para abrirnos al Amor misericordioso, fiel, incondicional, tierno, gratuito (Jn.10, 7-11)

En nuestro camino hacia el perdón, la oración prepara el corazón, lo hace receptivo para que el Espíritu Santo nos muestre en qué áreas de nuestra vida, Jesucristo quiere realizar su obra de redención. (Jn 16,7-8).

Aspectos que impiden que el amor de Dios se haga vida en mí.

1) Criterios absolutos

"Las personas y las cosas deben ser como yo creo que deben ser."

Los criterios absolutos son programaciones, estructuras o moldes culturales que tengo grabadas en mi mente. Derivan de mi educación, formación valórica, experiencias de vida., temperamento y genética.

Esta manera de percibir la realidad (personas y acontecimientos) me puede llevar a rechazarlas o a querer cambiarlas. Los criterios absolutos dificultan la relación conmigo mismo y los demás porque me impide aceptar la realidad y al otro como es. No logro darme cuenta que la otra persona tiene una formación, un temperamento, una historia personal distinta; por lo tanto, su percepción de los demás y de los acontecimientos es diferente.

Los criterios absolutos me llevan a tener expectativas y exigencias desmedidas respecto de los demás y sobre mí mismo y cuando éstas no se cumplen, me producen rabia, impotencia y frustración.

La oración, el perdón y los sacramentos me permiten acoger la realidad y a las personas como son, aceptando las situaciones que me toca vivir sin oponer resistencia. El Señor me va desprendiendo de mis moldes y me da criterios nuevos, los del Espíritu Santo. (Jn. 3,3-8).



En oración, profundizar los siguientes aspectos:

¿Qué maneras de pensar en mi vida se han transformado en criterios intransables para mí?

¿Perjudican ellas mi forma de relacionarme con los demás?

¿He tenido que aceptar a personas o situaciones que contrarían mis valores? ¿Cómo lo he vivido?

¿Qué personas y/o situaciones me descomponen, desestabilizan o angustian y reacciono desproporcionadamente ante ellas?

2) La no aceptación de la realidad.^t

De la realidad que me ha tocado vivir, se vale el Señor para lograr mi salvación. (Rom. 8,28). Es mi decisión cómo vivirla. Libremente puedo elegir cómo vivirla: con Dios o sin Dios. (Deut.30, 15-20).

Los frutos muestran si la decisión fue buena o mala. (Gal. 5,19-21.ss)

El Señor me ha puesto en una situación de vida puntual: en una familia especial, marcada por la historia personal de cada uno de sus miembros. Muchas veces no quiero mirarla de frente; busco mecanismos de defensa y justificaciones sin poder llamar a las cosas por su nombre, rechazando o negando la realidad que me toca vivir.

También, puede suceder que me quede anclada a situaciones del pasado, que fueron más placenteras o difíciles y traumáticas y que me impiden asumir la realidad de hoy. Hacerlo es a veces doloroso, porque me puede hacer revivir situaciones que no deseo o que me exigen mucha generosidad del corazón.

Enfrentar mi realidad, de la mano del Espíritu Santo, me revela lo que puedo cambiar de ella y lo que puedo vivir de una manera diferente en el Señor, y al hacerlo, la paz inunda mi corazón porque ya no estoy resistiendo la realidad y permito a Dios intervenir en ella y transformarla.

Aceptar la realidad es vivir en la verdad y la verdad te hará libre (Jn. 8,31-32). Esta es la verdadera "voluntad de Dios": que yo viva y me salve. (Jn. 6, 39-40).

La libertad interior que el Espíritu Santo me da me permite vivir el presente en alabanza, lo que me hace ver y gozar del Amor de Dios en las cosas simples de la vida. Así puedo ir alcanzando la armonía interior porque al despejar mi corazón de todas estas ataduras, dejo el paso libre para que el Amor de Dios me invada, requisito indispensable para entrar en el camino del perdón.



¿Qué realidades en mi vida de hoy me cuesta aceptar?

¿Cuáles puedo cambiar? ¿Cuáles tengo que asumir?

¿Qué decisiones y actitudes mías tengo que revisar para producir este cambio?

¿Tiendo a la queja sin buscar soluciones?

¿Qué consecuencias tiene para mí no aceptar la realidad?

3) Los Afectos Desordenados

Los afectos desordenados son el resultado de nuestras tendencias o pasiones desordenadas por el pecado y la experiencia de carencias afectivas (Rom. , 21-25); Sant.. 1,13-15).

Llenarme del Amor de Dios me libera de los afectos desordenados, pues Cristo libera. (Jn.8,34-36).

Fui creado(a) a imagen y semejanza de Dios, resultado de su Amor pleno con un corazón que solamente se sentirá feliz cuando logre conectarse con ese Amor. A pesar de nuestra inteligencia, ignoramos esta verdad y ponemos nuestras expectativas en amores humanos, exigiendo que ellos llenen todas nuestras carencias de afecto y soledad. Como estamos contaminados por el pecado, no podemos entregar un amor gratuito como el que Dios nos da, por eso, muchas veces nos sentimos frustrados en nuestras expectativas de los afectos de los demás. Esto nos trae mucho sufrimiento, sentimos que estamos bien o mal en la medida que las personas nos aman y valoran. Los afectos desordenados ocupan el lugar de Dios en mi corazón. (Mt. 13,44-46).

¿Cuáles son mis expectativas respecto a los afectos de las personas hacia mí?

¿Busco siempre la aceptación de los otros? (¿Con qué actitudes? ¿Con qué hechos?)

¿Cómo me siento cuando no me reconocen como persona buena y entregada?

¿Qué sentimientos se producen en mí cuando no me siento valorada/o y reconocida/o?

¿Depende mi estabilidad emocional de los afectos de las personas hacia mí?

¿Impongo la obligación de quererme a quienes me rodean por los sacrificios que he hecho por ellos? (marido, esposa, hijos, subordinados, etc.)



- Heridas o traumas emocionales: representan hecho traumático que pertenecen a la historia de cada hombre. Son eventos que tienen lugar y fecha. Son heridas interiores que afectan profundamente y condicionan comportamientos futuros.
- Ataduras: las heridas emocionales contaminan y cristalizan las tendencias básicas, lo que impide un desarrollo sano y armonioso de la personalidad. Son remachadas con otros acontecimientos de la vida y quitan la libertad interior (hábitos, moldes mentales culturales, roles, apegos, supersticiones, mecanismos de defensa, obsesiones, compulsiones, ataduras o resentimientos).

4) Las ataduras.

Las ataduras impiden la acción del Espíritu Santo en mi corazón, porque ocupan el lugar de Dios.

Las ataduras resultan de la combinación de las pasiones desordenadas, carencias afectivas y experiencias traumáticas. Son sentimientos que me apegan y atan desmesuradamente a moldes, personas y cosas, y me hacen temer su pérdida. Ocupan y desgastan mi vida y tiempo. La "posible" pérdida me produce temor, inseguridad, mucha angustia.

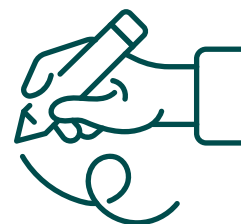
Paralizan o congelan mi pensar, sentir y actuar, me quitan la libertad interior y la capacidad de amar gratuitamente como nos invita Jesucristo. Pero, por sobre todo, ocupan el lugar de Dios en mi corazón. (Mt. 6,21).

Hay distintos tipos de ataduras:

- A situaciones del pasado
- A las formas
- A mi imagen
- A perder mi belleza y juventud
- Al qué dirán
- Al orden exagerado
- A las cosas materiales
- A la comida
- A mis hábitos
- A mi status
- A la moda
- A los juicios.

Pero el apego que más me daña y daña a otros es el resentimiento o falta de perdón. (Mt. 6, 14-15), (Mt. 18,21-22).

Completa las siguientes frases



Yo me perdono por

Para perdonar tengo que soltar mis sentimientos de

Viendo hacia atrás puedo apreciar que la situación me ayudo a crecer en

Sé que Dios estuvo conmigo porque

Todas estas ataduras pueden esclavizarme. Me hacen perder de vista lo esencial de la vida, convirtiéndome en una persona rígida, crítica, dispersa y angustiada.

Algunas ataduras están en mi inconsciente, no me doy cuenta del daño que me producen y produzco. Puedo orar al Espíritu Santo para que me las muestre y pedirle que me libere de ellas. (Jn. 9,39-40).

Las ataduras me paralizan y me impiden enfrentar y resolver las situaciones y circunstancias de vida que me afectan. Pueden llevarme a la tristeza, angustia, depresión e incluso enfermedades psiquiátricas. La acción sanadora y liberadora de la oración, el perdón y los sacramentos derriban las ataduras. Pues Cristo a eso viene. (Lc. 4,17-21) y el Espíritu Santo completa esta obra salvadora. (Jn. 14,16- 26).



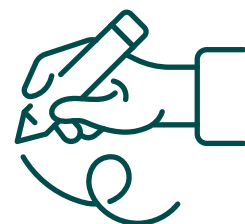
En oración profundizar los siguientes puntos:

¿Cuáles son las prioridades de mi vida?

¿Cuáles son las esclavitudes que no puedo superar?

¿Qué cosas me costaría perder?

¿Qué sentimientos producen en mí las pérdidas?



Revisar mi pasado y mi futuro bajo el prisma de mis apegos.

· ¿Qué hechos me atan al pasado?

· ¿Qué sentimientos me producen?

¿De qué manera estos hechos influyen en mi vida hoy?

· ¿Cuáles son mis temores frente al futuro?

· ¿Qué calidad y qué cantidad de tiempo ocupo en rodearme de seguridades? (Exceso de trabajo, privaciones, sentimientos de culpa frente a las gratificaciones)

Señor ¿De qué me tiene que rescatar hoy?

$$f(x)$$

FÓRMULA DE ORACIÓN PERDÓN

Es necesario perdonar al otro, perdonarse a si mismo, perdonar a Dios, declarándolo inocente del dolor en nuestra vida.

Perdón al otro.

En el nombre de Jesucristo, por su gracia y mi voluntad., yo perdono a, Lo perdono por...Lo libero de toda culpa y te pido Señor que lo bendigas.

Perdón a mi mismo

En el nombre de Jesucristo, por su gracia y mi voluntad., me perdono por....., me libero de toda culpa y te pido Señor que me bendigas.

Perdón a Dios.

En el nombre de Jesucristo, por su gracia y mi voluntad., Te perdono a ti Señor, por.... Te declaro inocente si te he culpado consciente o inconsciente, de esta realidad, de esta situación o de este dolor.

ORACION PERDÓN

PADRE JAVIER LUZON

Libro "Las 6 puertas del enemigo"

Conviene recitar esta oración por cada una de las personas que se vaya descubriendo con la ayuda del Espíritu Santo, que han influido negativamente en la propia vida, desde el momento de la concepción. Puede ser que ya se las haya perdonado conscientemente, pero es recomendable hacerla también para pedir a Dios que sane las posibles heridas que hayan podido quedar en el inconsciente o en el subconsciente.

Te ALABO y te BENDIGO, Señor, por tu criatura N-----.
 PERDONO, Señor, a N----- por todo cuanto me ha ocasionado queja, distancia o rechazo hacia su persona.

Con tu gracia, Señor, ACEPTO a N-----. Lo bendigo y declaro libre e inocente de toda deuda conmigo.

Dale a N, Señor, la gracia eficaz para que ME PERDONE por todos los motivos de rechazo o de queja que haya encontrado en mí.

PERDÓNAME, Señor, por cuanto en mí no ha sido hacia esta persona según tu amor, y ayúdame a PERDONARME A MÍ mismo por todo ello.

✠ Pido a nuestro Señor Jesucristo que corte cualquier ATADURA que el maligno haya dejado en N----- y en mí como consecuencia de estas acciones y pongo esa atadura a los pies de la Cruz de Cristo. Gracias, Señor.

AMÉN, AMÉN, AMÉN.

VERSÍCULOS BÍBLICOS SOBRE RESENTIMIENTO O RENCOR

1. La Palabra de Dios nos advierte contra los peligros del resentimiento y la amargura

Proverbios 18:19

[Cuando guardamos rencor a alguien, levantamos un muro difícil de derribar que nos aísla de los demás.] El hermano ofendido es más tenaz que una ciudad fuerte, y las contiendas de los hermanos son como cerrojos de alcázar.

Hechos 8:22,23

Arrepiéntete, pues, de esta tu maldad, y ruega a Dios, si quizás te será perdonado el pensamiento de tu corazón; 23 porque en hiel de amargura y en prisión de maldad veo que estás.

Hebreos 12:15

Cúidense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz de amargura, brotando, cause dificultades y por ella muchos sean contaminados. (V. también Deuteronomio 29:18.)

Santiago 3:14

Si tienen celos amargos y ambición personal en su corazón, no sean arrogantes y mientan así contra la verdad.

2. En vez de guardar rencor, seamos amorosos, amables y perdonadores

Levítico 19:18

No te vengarás, ni guardarás rencor a los hijos de tu pueblo, sino que amarás a tu prójimo como a ti mismo.

Proverbios 17:9

[Con amor se puede superar el resentimiento. Sin embargo, tengamos cuidado para no reabrir viejas heridas en los demás. Lo mejor es perdonar y olvidar.] Quien pasa por alto la ofensa, crea lazos de amor; quien insiste en ella, aleja al amigo. (V. también Proverbios 10:12.)

Mateo 6:14,15

Si ustedes perdonan a otros el mal que les han hecho, su Padre que está en el cielo los perdonará también a ustedes; 15 pero si no perdonan a otros, tampoco su Padre les perdonará a ustedes sus pecados.

Mateo 18:23—35

[En la parábola de los dos deudores, Jesús dejó claro que, si nos negamos a perdonar sinceramente a nuestros hermanos sabiendo que Él ha tenido misericordia de nosotros y nos ha perdonado nuestros pecados, pagaremos las consecuencias.]

Romanos 2:1—6

[Si ni siquiera juzgamos a los demás, no seremos tan propensos a resentirnos contra ellos.] No tienes disculpa, tú que juzgas a otros, no importa quién seas. Al juzgar a otros te condenas a ti mismo, pues haces precisamente lo mismo que hacen ellos. 2 Pero sabemos que Dios juzga conforme a la verdad cuando condena a los que así se portan. 3 En cuanto a ti, que juzgas a otros y haces lo mismo que ellos, no creas que vas a escapar de la condenación de Dios. 4 Tú desprecias la inagotable bondad, tolerancia y paciencia de Dios, sin darte cuenta de que es precisamente Su bondad la que te está llevando a convertirte a Él. 5 Pero tú, como eres terco y no has querido volverte a Dios, estás amontonando castigo sobre ti mismo para el día del castigo, cuando Dios se manifestará para dictar Su justa sentencia 6 y pagar a cada uno conforme a lo que haya hecho.

Efesios 4:31,32

Sea quitada de ustedes toda amargura, enojo, ira, gritos, insultos, así como toda malicia. 32 Sean más bien amables unos con otros, misericordiosos, perdonándose unos a otros, así como también Dios los perdonó en Cristo.

1 Pedro 4:8

[Aunque alguien nos haya perjudicado o tratado mal, el amor de Dios nos capacita para perdonarlo.] Sobre todo, sean fervientes en su amor los unos por los otros, pues el amor cubre multitud de pecados.

3. A la larga el resentimiento brota de nuestra boca en forma de quejas**Job 6:2,3**

[Job se queja a sus amigos:] ¡Oh, si pudiera pesarse mi sufrimiento, y ponerse en la balanza junto con mi calamidad! 3 Porque pesarían ahora más que la arena de los mares; por eso mis palabras han sido precipitadas. (V. también Job 7:11.)

Job 10:1

[Job añadió:] Hastiado estoy de mi vida: daré rienda suelta a mi queja, hablaré en la amargura de mi alma. (V. también Job 16:6—16.)

Job 23:1—4

[Job se preciaba de ser bueno; ello lo llevó a resentirse contra Dios, pues se creía más justo que Él.] Respondió Job y dijo: 2 «Hoy también hablaré con amargura, porque es más grave mi llaga que mi gemido. 3 ¡Quién me diera el saber dónde hallar a Dios! Yo iría hasta Su morada, 4 expondría mi causa delante de Él y llenaría mi boca de argumentos».

Mateo 12:34

De lo que abunda en el corazón, habla la boca. (V. también Mateo 15:11,18,19.)

Romanos 3:14

Su boca está llena de maldición y de amargura.

4. El Señor y Su amor pueden librarnos del pecado del rencor; veamos tres casos:

Génesis 45:4—8,15

[Si alguna vez alguien tuvo motivos para estar resentido, esa persona sería José. Sus hermanos lo despreciaron, lo vendieron despiadadamente como esclavo y mintieron a su padre diciéndole que lo había matado un animal. Pasó un tiempo en la cárcel porque fue acusado injustamente de violación; y permaneció en ella dos años más de la cuenta porque el jefe de los coperos olvidó su promesa de procurar su libertad. Pese a todo, José se reconcilió con sus hermanos:] José dijo a sus hermanos: [...] «Yo soy su hermano José, a quien ustedes vendieron a Egipto. 5 Ahora pues, no se entristezcan ni les pese el haberme vendido aquí. Pues para preservar vidas me envió Dios delante de ustedes. 6 Porque en estos dos años ha habido hambre en la tierra y todavía quedan otros cinco años en los cuales no habrá ni siembra ni siega. 7 Dios me envió delante de ustedes para preservarles un remanente en la tierra, y para guardarlos con vida mediante una gran liberación. 8 Ahora pues, no fueron ustedes los que me enviaron aquí, sino Dios. Él me ha puesto por padre de Faraón y señor de toda su casa y gobernador sobre toda la tierra de Egipto». 15 Y besó a todos sus hermanos, y lloró sobre ellos.

1 Samuel 1:1—20,2:21

[Ana, futura madre de Samuel, era provocada cada año por Penina, segunda esposa de su marido Elcana. Penina tenía hijos y hacía que Ana se sintiera mal por no tenerlos. Luego de años de humillación y menosprecio, Ana se resintió, y no comía bien. Después que rogó con toda el alma y confesó abiertamente su pena tanto al Señor como al sacerdote Elí, obtuvo una gran liberación del resentimiento, y nunca más volvió a estar triste. Más tarde Dios la bendijo, dándole no solo a Samuel, sino también tres hijos y dos hijas más.]

Isaías 38:10—17

[El rey Ezequías se resintió cuando sufrió una enfermedad que estuvo a punto de costarle la vida. En sus peores momentos, pensó que el Señor se lo iba a llevar. Sin embargo, suplicó a Dios con lágrimas, y a la larga Él lo curó y lo sacó adelante victorioso.] Yo dije: «A la mitad de mis días he de entrar por las puertas del Seol (región de los muertos); se me priva del resto de mis años». 11Dije: «No veré más al Señor, al Señor en la tierra de los vivientes. No veré más hombre alguno entre los habitantes del mundo. 12Como tienda de pastor, mi morada es arrancada y alejada de mí; como un tejedor enrollé mi vida. Del telar, Él me cortó; del día a la noche acabas conmigo. 13 Sosegué mi alma hasta la mañana. Como león, Él rompe todos mis huesos; del día a la noche, acabas conmigo. 14 Como una golondrina, como una grulla, así me quejo, gimo como una paloma. Mis ojos miran ansiosamente a las alturas. Oh Señor, estoy oprimido, sé Tú mi ayudador. 15 ¿Qué diré? Pues Él me ha hablado y Él mismo lo ha hecho. Andaré errante todos mis años a causa de la amargura de mi alma. 16 Oh Señor, por estas cosas viven los hombres, y en todas ellas está la vida de mi espíritu. Restabléceme la salud y haz que viva. 17 Por causa de mi bienestar tuve gran amargura. Eres Tú quien ha guardado mi alma del abismo de la nada, porque echaste tras Tus espaldas todos mis pecados».

5. El rencor nace de la ira y de no querer perdonar; los siguientes versículos presentan formas de evitarlo

Mateo 5:23,24

Si traes tu ofrenda al altar y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, 24 deja allí tu ofrenda delante del altar y ve, reconcíliate primero con tu hermano, y entonces vuelve y presenta tu ofrenda.

Marcos 11:25

Cuando oren, perdonen todo lo malo que otra persona les haya hecho. Así, Dios, su Padre que está en el cielo, les perdonará a ustedes todos sus pecados.

Romanos 8:28

[Es importante recordar que no hay mal que por bien no venga, incluso en el caso de experiencias amargas.] Sabemos que para los que aman a Dios, todas las cosas cooperan para bien, esto es, para los que son llamados conforme a Su propósito.

Romanos 12:2

[La Palabra de Dios dice que debemos renovar nuestra manera de pensar, lo cual significa que no debemos aferrarnos al pasado, y en particular a nuestras quejas y rencores.] Transfórmense mediante la renovación de su mente, para que verifiquen cuál es la voluntad de Dios: lo que es bueno y aceptable y perfecto. (V. también Efesios 4:23.)

Efesios 4:26,27

No se ponga el sol sobre su enojo, 27 ni den oportunidad al diablo.

Filipenses 3:13,14

[El resentimiento puede ser consecuencia de haber guardado enojo contra alguien o por algo que sucedió. El Señor, sin embargo, nos exhorta a olvidar el pasado.] Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, 14 prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús.

Colosenses 3:13

Sean tolerantes los unos con los otros, y si alguien tiene alguna queja contra otro, perdónense, así como el Señor los ha perdonado a ustedes.

Publicado en Tour temático de la Biblia: Una vida más feliz

© Aurora Production AG, Suiza, 2012

Se necesita más
empeño y más
fortaleza para
perdonar que para
dejarse llevar por el
rencor y los deseos
de venganza.