

Matrimonio • Paternidad • Crecimiento Espiritual • Sexualidad • Relaciones • Salud Mental  
Hombres • Mujeres • Heridas y Emociones • Solteros • Ministros y Mentores • Tecnología



un recurso para:

**Relaciones**

## EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?



APOSTOLIC CHRISTIAN

**Counseling and Family Services**

*Helping the hurting. Nurturing hope. Encouraging growth.*

Phone: (309) 263-5536 | [www.accounseling.org](http://www.accounseling.org)



# EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

Se ha dicho que las frases más importantes que utilizamos en esta vida son “Te amo,” “Lo siento,” y “Te perdono.” Aunque el perdón es un concepto central dentro de la vida Cristiana, para muchas personas es un proceso confuso y difícil de practicar.

## I. INSTRUCCIONES Y PRINCIPIOS BÍBLICOS

### A. El perdón significa que se ha cancelado una deuda.

A través del sacrificio de Cristo en la cruz, Dios les ofrece perdón a todos los creyentes. Como Él nos ha perdonado, nos pide que también perdonemos a otros.

*2 Corintios 5:18- 21* “Y todo esto proviene de Dios, quien nos reconcilió consigo mismo por Cristo, y nos dio el ministerio de la reconciliación; que Dios estaba en Cristo reconciliando consigo al mundo, no tomándoles en cuenta a los hombres sus pecados, y nos encargó a nosotros la palabra de la reconciliación. Así que, somos embajadores en nombre de Cristo, como si Dios rogase por medio de nosotros; os rogamos en nombre de Cristo: Reconciliaos con Dios. Al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado, para que nosotros fuésemos hechos justicia de Dios en él.”

*Lucas 17:3-4* “Mirad por vosotros mismos. Si tu hermano pecare contra ti, repréndele; y si se arrepintiere, perdónale. Y si siete veces al día pecare contra ti, y siete veces al día volviere a ti, diciendo: Me arrepiento; perdónale.”

*Romanos 5:6-8* “Porque Cristo, cuando aún éramos débiles, a su tiempo murió por los impíos. Ciertamente, apenas morirá alguno por un justo; con todo, pudiera ser que alguno osara morir por el bueno. Mas Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros.”

### B. El Perdón, según el ejemplo de Cristo, es en verdad un ideal alto que solamente se puede lograr por la gracia de Dios.

*Lucas 23:34* “Y Jesús decía: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen.”

*Colosenses 3:12-13* “Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.”

*1 Juan 4:11-12* “Amados, si Dios nos ha amado así, debemos también nosotros amarnos unos a otros. Nadie ha visto jamás a Dios. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros, y su amor se ha perfeccionado en nosotros.”

### C. El Perdón evita que crezca la amargura - así no puede seguir dañando la relación y a cada una de las personas involucradas.

*Hebreos 12:14-15* “Seguid la paz con todos, y la santidad, sin la cual nadie verá al Señor. Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados;”

*Colosenses 3:19* “Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas.”

# EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

## D. El Perdón es parte del carácter y la naturaleza de Dios.

Aunque Dios no pasa por alto el pecado, Él es paciente, piadoso, misericordioso y está dispuesto a perdonar.

*Daniel 9:9 “De Jehová nuestro Dios es el tener misericordia y el perdonar, aunque contra él nos hemos rebelado,”*

*Nehemías 9:17b “Pero tú eres Dios que perdonas, clemente y piadoso, tardo para la ira, y grande en misericordia, porque no los abandonaste.”*

*Exodo 34:5-8 “Y Jehová descendió en la nube, y estuvo allí con él, proclamando el nombre de Jehová. Y pasando Jehová por delante de él, proclamó: ¡Jehová! ¡Jehová! fuerte, misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad; que guarda misericordia a millares, que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado, y que de ningún modo tendrá por inocente al malvado; que visita la iniquidad de los padres sobre los hijos y sobre los hijos de los hijos, hasta la tercera y cuarta generación. Entonces Moisés, apresurándose, bajó la cabeza hacia el suelo y adoró.”*

*Efesios 2:4-5 “Pero Dios, que es rico en misericordia, por su gran amor con que nos amó, aun estando nosotros muertos en pecados, nos dio vida juntamente con Cristo (por gracia sois salvos),”*

## E. Dios quiere que nos perdonemos unos a otros, recordando que también Cristo nos perdonó a nosotros.

*Colosenses 3:12-15 “Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros. Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto. Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones, a la que asimismo fuisteis llamados en un solo cuerpo; y sed agradecidos.”*

*Mateo 5:43-48 “Oísteis que fue dicho: Amarás a tu prójimo, y aborrecerás a tu enemigo. Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen; para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos. Porque si amáis a los que os aman, ¿qué recompensa tendréis? ¿No hacen también lo mismo los publicanos? Y si saludáis a vuestros hermanos solamente, ¿qué hacéis de más? ¿No hacen también así los gentiles? Sed, pues, vosotros perfectos, como vuestro Padre que está en los cielos es perfecto.”*

*Marcos 11:25-26 “Y cuando estéis orando, perdonad, si tenéis algo contra alguno, para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone a vosotros vuestras ofensas. Porque si vosotros no perdonáis, tampoco vuestro Padre que está en los cielos os perdonará vuestras ofensas.”*

*Lucas 6:37 “No juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis, y no seréis condenados; perdonad, y seréis perdonados.”*

# EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

## F. Al negarse a perdonar, al guardar rencor o dar lugar a la amargura y al odio, uno se expone a consecuencias graves.

*1 Juan 3:15-16* “Todo aquel que aborrece a su hermano es homicida; y sabéis que ningún homicida tiene vida eterna permanente en él. En esto hemos conocido el amor, en que él puso su vida por nosotros; también nosotros debemos poner nuestras vidas por los hermanos.”

*Mateo 18:21-31* “Entonces se le acercó Pedro y le dijo: Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí? ¿Hasta siete? Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino aun hasta setenta veces siete. Por lo cual el reino de los cielos es semejante a un rey que quiso hacer cuentas con sus siervos. Y comenzando a hacer cuentas, le fue presentado uno que le debía diez mil talentos. A éste, como no pudo pagar, ordenó su señor venderle, y a su mujer e hijos, y todo lo que tenía, para que se le pagase la deuda. Entonces aquel siervo, postrado, le suplicaba, diciendo: Señor, ten paciencia conmigo, y yo te lo pagaré todo. El señor de aquel siervo, movido a misericordia, le soltó y le perdonó la deuda. Pero saliendo aquel siervo, halló a uno de sus conseriros, que le debía cien denarios; y asiendo de él, le ahogaba, diciendo: Págame lo que me debes. Entonces su conserivo, postrándose a sus pies, le rogaba diciendo: Ten paciencia conmigo, y yo te lo pagaré todo. Mas él no quiso, sino fue y le echó en la cárcel, hasta que pagase la deuda. Viendo sus conseriros lo que pasaba, se entristecieron mucho, y fueron y refirieron a su señor todo lo que había pasado.”

## II. APLICACIÓN PRÁCTICA

### A. La diferencia entre varios tipos de perdón y la reconciliación.

1. Perdón Vertical: Dios le extiende el perdón al hombre a causa de la obra de Cristo.

*Colosenses 1:12-14* “Con gozo dando gracias al Padre que nos hizo aptos para participar de la herencia de los santos en luz; el cual nos ha librado de la potestad de las tinieblas, y trasladado al reino de su amado Hijo, en quien tenemos redención por su sangre, el perdón de pecados.”

*1 Juan 1:9* “Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad.”

2. El Perdón Horizontal: Este es el perdón que un ser humano le concede a otro. También se le llama perdón interpersonal. Este tipo de perdón es cosa seria para Dios.

*Mateo 6:14-15* “Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas.”

*1 Juan 4:20* “Si alguno dice: Yo amo a Dios, y aborrece a su hermano, es mentiroso. Pues el que no ama a su hermano a quien ha visto, ¿cómo puede amar a Dios a quien no ha visto?”

## EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

3. La Reconciliación: Un proceso en el que dos personas dan pasos para reestablecer una relación que se ha dañado.

a. El propósito de la reconciliación *es la restauración y la reconexión*.

*Mateo 5:23-24* “Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda.”

b. Lograr el Perdón (lo que una persona le concede a otra) juntamente con la Reconciliación (las dos personas uniendo sus esfuerzos para reestablecer su relación) es un alto ideal y una meta que vale la pena. Sin embargo, en algunas circunstancias no es posible llegar a la reconciliación. En estos casos, hay que reconocer que es posible que se conceda el perdón sin lograr la reconciliación. Dios nos pide hacer nuestra parte y no estorbar el proceso de restauración.

*Romanos 12:18* “Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres.”

c. Si no se distingue entre lo que son el perdón y la reconciliación se puede dañar el proceso de restauración.

### B. La diferencia entre “errores”y “ofensas.”

A continuación se presentan varios tipos de problemas que pueden causar tensión o dañar una relación. No se abarcarán todas las situaciones posibles, pero el propósito es que sea una ayuda para identificar las diferencias entre distintos tipos de ofensas dentro de las relaciones.

1. Niveles de errores y ofensas

- a. Errores – Faltas menores: Todos cometemos faltas. Se nos olvidan las cosas, se nos rompe algo, se nos tira algo, etc. Es necesario ser conscientes de que vamos a cometer faltas nosotros y las demás personas también; en esta vida no se pueden evitar.
- b. Errores – Irritantes: Todos los tenemos. Diferentes costumbres, hábitos raros, los rasgos de nuestra personalidad, y varias peculiaridades (de las que muchas veces no somos conscientes) a menudo irritan a los demás. Pueden ser cosas como el comer ruidosamente o el roncar. Estos irritantes pueden provocar el enojo, las palabras ásperas, y hasta pleitos.
- c. Errores – Malas Decisiones: Algunos ejemplos son el llegar tarde a la casa o pagar demasiado por alguna cosa. Todos tomamos malas decisiones de vez en cuando. Pero si repetidamente tomamos malas decisiones y si estos errores son serios, llegan a ser ofensas (lea a continuación).
- d. Ofensas – Desatenciones: Aunque a todos se nos pueden olvidar las cosas (errores menores) si se nos olvida algo importante como el aniversario o si no cumplimos con las responsabilidades que hemos acordado llevar, podemos dañar nuestras relaciones seriamente.
- e. Ofensas – Palabras y Acciones Ofensivas: El gritar, criticar ásperamente, el humillar a la otra persona...todo esto nos deja con sentimientos de desunión. Si esto se hace costumbre, es muy probable que se ocupe la ayuda de otro para tratar con el problema.
- f. Ofensas – Pecados Graves/Daños Serios: Entre las ofensas graves están incluidas el adulterio, las adicciones, el abandono, el abuso (sexual, físico, emocional), etc. Estas ofensas dañan la misma base de las relaciones porque violan la confianza, los límites establecidos, la intimidad emocional, y la relación espiritual.

# EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

2. Aunque es difícil distinguir entre los diferentes tipos de errores y ofensas, la diferencia más importante es que Dios nos pide soportar los errores mientras que las ofensas hacen que ejercitemos el perdón.

*Colosenses 3:13* “soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.”

*Efesios 4:1-3* “Yo pues, preso en el Señor, os ruego que andéis como es digno de la vocación con que fuisteis llamados, con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor, solícitos en guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz;”

3. Cuando no se resuelven correctamente las ofensas en alguna relación, los asuntos pequeños (puntos anteriores a. b. y c.) pueden dar lugar a pleitos más grandes.

## C. Ideas equivocadas acerca del perdón. <sup>1</sup>

1. Algunas personas creen que para poder perdonar una ofensa, es necesario que la otra persona les pida perdón. La verdad es que el perdón se le puede conceder aun a alguien que ya falleció, a alguien que no reconoce que hizo mal, a alguien que no se ha arrepentido, a alguien que solo reconoce parte de la gravedad de su ofensa, etc. Recuerden que el perdón es decisión de una persona, mientras que la reconciliación requiere la participación de las dos.
2. El perdonar a alguien, no es simplemente dejar la ofensa al olvido. Algunas de las ofensas que pudieras haber experimentado son muy graves y no se pueden pasar por alto. Dios no justifica el pecado ni niega su gravedad y nosotros tampoco debemos hacerlo. Recordemos que, “La misericordia de Dios no cancela su santidad. Las ofensas requieren de un pago.”<sup>2</sup> Jesús, el perfecto Hijo de Dios, quien murió para pagar por el pecado es la solución que Dios proveyó para todas las ofensas y para siempre.in.
3. Ideas equivocadas acerca del perdón, y Verdades.

Algunas personas creen equivocadamente que el perdón:

- a. Niega la gravedad del pecado.
- b. Le da una “salida fácil” al ofensor.
- c. Carga a la víctima con demasiada responsabilidad.
- d. Es injusto.

Al contrario, El verdadero perdón <sup>3</sup>

- a. Reconoce que se ha cometido una ofensa.
- b. Reconoce que el ofensor tiene una deuda que pagar.
- c. Reconoce que muchas veces el ofensor no puede pagar completamente por el dano que causó.
- d. Entiende que aunque es natural tener el deseo de vengarse, no es una solución sana, ni tampoco es aprobada por Dios.
- e. Libera al deudor de su deuda.

## EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

Es cierto que hay ocasiones en las que el ofensor paga por el mal cometido. Por ejemplo, si alguien conduce un automóvil estando embriagado, choca de frente contra otro y mueren los del otro vehículo, es probable que la ley lo sentencie a prisión. Sin embargo, con estar encarcelado, no restaura ni en lo más mínimo lo que perdieron los seres queridos de las víctimas. Esas pérdidas son demasiado grandes para que el ofensor provea un pago adecuado. Esas son las pérdidas que se reconocen durante el proceso del perdón.

### D. Lo que NO es el perdón.

1. Olvidar: Las ofensas no se olvidan por completo aunque uno perdone. Muchas veces habremos oído la frase “perdonar y olvidar.” Algunos quizá concluirán por esto que el perdonar significa que la ofensa se borrará de la memoria. Muchos creen que la frase “perdonar y olvidar” salió de la Biblia, pero no es así! De hecho, el tratar de negar que algún mal trato o alguna traición te lastimara, puede hacer más intensa la memoria que estás tratando de olvidar. El perdón al que Cristo nos llama significa que no guardaremos rencor, amargura o resentimiento en contra de la otra persona. Por lo tanto, en vez de intentar olvidar la memoria de una ofensa, la meta debería ser cortar con el resentimiento que nos ata a ella.
2. Indultar: Indultar es un término legal que significa –quitar el castigo merecido por algún crimen u ofensa. Aunque perdonemos a alguien, es posible que tengan que atenerse a las consecuencias de sus actos.
3. Pedir disculpas: El que se disculpa reconoce y lamenta su falta, el daño o el insulto que causó. El que se disculpa de una manera ligera o no sinceramente, puede hacer más daño que bien. Una disculpa sincera es cuando el ofensor (1) reconoce lo que hizo mal (2) acepta la responsabilidad por lo que hizo (3) reconoce cómo lastimó a la otra persona y (4) está dispuesto a recibir las consecuencias.<sup>4</sup>
4. Reconciliarse: La reconciliación es el proceso en el que dos personas dan pasos para restaurar una relación que se ha dañado. Aunque el perdón es importante para restaurar una relación, no es todo lo que se ocupa para lograr la reconciliación. La reconciliación depende de que ambas personas, el ofensor y el ofendido, trabajen juntos para restaurar su relación.
5. Negar o Evadir: Hay ocasiones en que la persona se siente tan herida que dice, “Ya lo perdoné.” con el fin de no seguir sintiendo el dolor de lo que la otra persona le hizo. El perdón no es simplemente negarse a tratar con un asunto o una persona para evitar el dolor o el conflicto. Tampoco significa negar que las palabras o las acciones de la otra persona nos hirieran.
6. Excusar la ofensa: Al perdonar, no se le está dando permiso al ofensor de que nuevamente cometa la misma ofensa. Es importante establecer normas sanas, y no simplemente permitir que la otra persona continúe con sus acciones dañinas o pecaminosas.
7. Ni Fácil ni Sin Costo: El perdón verdadero no es simplemente responder con unas cuantas palabras amables. Por el contrario, se requiere de un gran esfuerzo para lograr un verdadero cambio de comportamiento que perdure.



## EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

8. La confianza: La confianza dentro de cualquier relación es algo que crece y se fortalece con el tiempo. Dependiendo de la gravedad de una ofensa, la confianza puede verse dañada o hasta destruida. El perdón podrá iniciar el proceso de restaurar la confianza como parte de la reconciliación, pero no es un requisito que exista la confianza para poder perdonar. Recuerden que el perdón es lo que una persona le concede a otra. La confianza se gana con el tiempo, y el que cometió la ofensa tiene que aceptar que para restaurar la confianza se llevará tiempo.
9. Un Sentimiento: Para perdonar no debemos esperar hasta que sintamos el deseo de perdonar o ya no sintamos los efectos de la ofensa. Más bien, el perdón es un acto de obediencia a través del cual nos puede guiar Dios.
10. Dependiente del tiempo: A veces se comenta que dentro de las relaciones, “El tiempo sana todas las heridas.” Desafortunadamente eso no es cierto! Aunque a veces con el tiempo podemos comprender mejor las circunstancias que llevaron a la ofensa, el tiempo por sí solo, no sana nada! Sería más correcto decir que, “El tiempo más el perdón termina por sanar las heridas.”

### E. Lo que SÍ es el perdón.

1. Algo que se concede por gracia: Dios nos puso el mayor ejemplo de dar por gracia cuando inició el proceso del perdón y la reconciliación con el hombre (*Romanos 5:6; Efesios 2:4-5*)<sup>5</sup> El perdón es lo que una persona le concede a otra. Los que necesitan ser perdonados no necesariamente “merecen” el perdón. Nosotros en ninguna manera “merecemos” el perdón de Dios. Nosotros les mostramos gracia a los demás porque hemos recibido gracia de parte de Dios. Tenemos algo en común con la persona que nos dañó. La misma naturaleza pecaminosa que causó la ofensa, es la naturaleza con la que luchamos en nuestro propio corazón.

Aun si la persona que causó la ofensa no inicia la reconciliación o si no reconoce su error o la ofensa, el ofendido deberá conceder el perdón y deberá concederlo con gracia. Uno puede sentir que es injusto tener que perdonar; sin embargo, la gracia nos permite perdonar aun a las personas que no parecen merecer el perdón. Es posible que el ofensor no sienta remordimiento ni se arrepienta como para *recibir* perdón, pero eso no cierra las puertas a que se le conceda el perdón. Dios les ofrece su perdón a todos por la muerte de Cristo en la cruz. El arrepentimiento es necesario para *recibir* ese perdón.

La gracia tampoco niega la gravedad de la ofensa. El perdón que se concede por gracia reconoce la gravedad de lo que se hizo mal y se desprende del supuesto “derecho” de venganza o de guardar rencor.

2. Una decisión intencional y un proceso: El perdón no se da como un accidente. Más bien, uno tiene que tomar la decisión y comprometerse al proceso. El Espíritu Santo es quien da el poder para llevarlo a cabo, y se lleva tiempo. Ambas cosas son necesarias – el tomar la decisión de perdonar y el comprometerse al tiempo que sea necesario para llevar a cabo el proceso.
3. Un trabajo difícil y complejo: Se requiere de valor para perdonar y también de mucho esfuerzo. El perdón tiene dimensiones emocionales, relacionales, espirituales y también fisiológicas. Tiene que ver con cambiar nuestras actitudes, comportamientos, sentimientos y creencias. También necesitamos aprender a calmarnos cuando recordamos las ofensas y no alterarnos ni tampoco reaccionar impulsivamente. El proceso del perdón cambia las emociones que están ligadas a la falta cometida. En vez de sentir enojo, amargura u otros sentimientos que resultan cuando no hay perdón, el perdón nos da una sensación de libertad- “la emoción del perdón” cuando recordamos la ofensa.

## EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

4. Cancelar/Liberar una deuda: Muchas veces cuando alguien te daña o te ofende, sufres un tipo de pérdida. Sea algo grave, como perder un hijo por causa de un conductor ebrio, o sea una ofensa menor dentro de una relación, la ofensa nos deja con el sentimiento de que perdimos algo o que nos quitaron algo. Ha resultado una deuda. A muchos se les hace difícil perdonar porque quieren que el deudor pague su deuda. En otras palabras, desean la venganza. Muchas veces queremos que el ofensor sienta el peso de lo que sufrimos. A veces incluso queremos que el ofensor sufra aun más allá de lo que podría pagar. En muchas situaciones, la única manera de arreglar una deuda es con el perdón. Tomamos la decisión de liberar al deudor de la deuda que ha adquirido. Esta decisión también nos libra a nosotros del peso que nos pudiera estorbar en nuestro andar con el Señor (*Hebreos 12:1-2*). El perdón no cambia la naturaleza de la transgresión – el mal que se hizo sigue siendo un mal; y el perdón tampoco niega el hecho de que la ofensa ocurrió. Más bien, en vez de permitir que el enojo y el dolor de la ofensa nos mantengan atados al ofensor, el perdón nos ayuda a desprendernos y librarnos del mal que ocurrió.

### F. Algunos pasos hacia el perdón<sup>6</sup>

1. Reconoce la ofensa: El primer paso es reconocer que ocurrió un daño. Aquí la meta es primeramente aceptar que te hicieron un mal y entonces enfocarte en salir adelante. No es bueno ni por un lado, negar el dolor, ni por el otro, seguir repasando los detalles de lo que ocurrió.
2. Usa la empatía: En este paso, los sentimientos de enojo o de frialdad hacia la otra persona se reemplazan con un sentimiento de empatía. Por ejemplo, trata de ver la situación desde el punto de vista de la otra persona. Aquí se trata de comprender lo que la otra persona pudo haber estado pensando, sintiendo, etc. Toma en cuenta que entre más horrible haya sido la transgresión, es más difícil mostrar la empatía. Cuando es demasiado difícil mostrar la empatía o la comprensión, hay que empezar con la compasión. Por ejemplo, uno puede pensar, “Que horrible que esta persona tenga la conciencia tan endurecida como para haber hecho esto...”<sup>7</sup> Otra manera de lograr la empatía es recordando que el perdón se concede por gracia y que nosotros no merecíamos el perdón de Dios.
3. Un regalo desinteresado: Para dar este paso es necesaria la humildad y también la gratitud, reconociendo que necesitamos el perdón y que incluso lo hemos recibido. Piensa en las ocasiones que necesitabas que alguien te perdonara. ¿Cómo te sentías? ¿Cómo te sentiste cuando cometiste una falta y recibiste el perdón de Dios y de otras personas? Ya que hemos recibido el perdón de parte de Dios y también de otras personas, nosotros también les concedemos el perdón a otros.
4. Comprométete a perdonar: Haz un fiel compromiso de perdonar y escoge un “Ebenezer” que te ayude a recordar ese compromiso. Un “Ebenezer” es una señal o un recordatorio (descrito en *1 Samuel 7:12*) de que Dios nos ha ayudado a llegar hasta este punto. La mejor manera de cumplir con nuestro compromiso es contarle a otra persona (al que nos ofendió, al cónyuge, a un amigo, un ministro, etc.) que estamos comprometidos a perdonar para así tener un punto al cual volver cuando nuevamente nos lleguen los recuerdos del pasado.
5. Aférrate al perdón: Si de vez en cuando recuerdas detalles de las ofensas del pasado que has luchado por perdonar, no te desanimes. Comprométete nuevamente a perdonar, encomiéndale a Dios tanto la situación como la persona, y sigue adelante. No porque te llegan de vez en cuando recuerdos del suceso que te hirió quiere decir que no hayas perdonado.

# EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

## G. El perdón, la venganza, la justicia y las consecuencias.<sup>8</sup>

Hasta aquí se ha hablado de lo que es y no es el perdón. Ahora la pregunta: ¿Entonces cómo cabe el perdón dentro de la justicia? Quizá algunos concluirán que el perdón es injusto o creerán que el tomar venganza es meramente justo y correcto. No debemos confundir *el deseo de tomar venganza con el deseo de que se haga justicia*. Consideremos estos versículos que hablan del perdón, la venganza, la justicia y las consecuencias.

*1 Tesalonicenses 5:15, “Mirad que ninguno pague a otro mal por mal; antes seguid siempre lo bueno unos para con otros, y para con todos.”*

*Romanos 12:19-21, “No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor. Así que, si tu enemigo tuviere hambre, dale de comer; si tuviere sed, dale de beber; pues haciendo esto, ascuas de fuego amontonarás sobre su cabeza. No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal”.*

*Miqueas 6:8, “Oh hombre, él te ha declarado lo que es bueno, y qué pide Jehová de ti: solamente hacer justicia, y amar misericordia, y humillarte ante tu Dios.”*

*Proverbios 24:17, “Cuando cayere tu enemigo, no te regocijes, Y cuando tropezare, no se alegre tu corazón;”*

*II Samuel 1: 11-12 (A pesar de las ofensas que Saúl cometió contra él, David no buscó la venganza ni tampoco se alegró cuando murió Saúl.)*

*La Palabra de Dios nos enseña a no ser vengativos. En otras palabras, no debemos tener en nuestro corazón el deseo de ver sufrir a otra persona. Sin embargo, el perdón no necesariamente quita las consecuencias de la ofensa, tampoco libra al ofensor de las obligaciones que adquirió con sus hechos. Consideremos los siguientes puntos que describen la diferencia entre la venganza y la justicia.*

- “La venganza es el deseo que tengo de ver sufrir a otra persona por el daño que me causó a mí.”<sup>9</sup>
- “A diferencia de la venganza, la justicia es el pago que Dios u otros le exigen a una persona, sea por un mal que hayan hecho en contra de nosotros, en contra de un grupo de personas, o en contra de la sociedad en general. Aunque debemos evitar la venganza, debemos buscar la justicia para aquellos que han sido dañados.”<sup>10</sup>
- “La venganza es el deseo que tenemos de darle su merecido a nuestro ofensor; la justicia es el pago que otra persona requiere de nuestro ofensor. La venganza es luchar por arreglar las cuentas nosotros mismos; la justicia es dejar en mano de otro el arreglo de las cuentas.”<sup>11</sup>
- “La venganza produce amargura; la justicia sana las heridas.”<sup>12</sup>

Aunque recibamos el perdón de Dios, enfrentaremos consecuencias por nuestros pecados y tendremos que arreglar los daños que les causamos a otros con nuestro comportamiento. Como lo expresó un escritor, “Cuando Dios nos perdona, quita las consecuencias eternas de nuestro pecado – la condenación eterna – más no necesariamente las consecuencias temporales que acarrearán nuestros hechos.”<sup>13</sup> El hecho de que estemos cubiertos con el manto de justicia que nos da Cristo (*Isaías 61:10*) no nos excluye de pagar una multa si nos infraccionan por conducir a un exceso de velocidad. De igual manera, cuando otros nos dañan, es posible que tengan que pagar alguna consecuencia por su pecado. Sin embargo, es nuestra responsabilidad perdonarlos y buscar la dirección de Dios para usar la misericordia junto con la justicia.

# EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

## H. La falta de perdón y la amargura tienen un alto costo.

Es fácil ver los beneficios del perdón: estamos siguiendo el ejemplo de Dios y obedeciendo su mandato. Por esto Él nos da esperanza y nos sana. Por el contrario, cuando no perdonamos recibimos consecuencias negativas. Es muy común que haya amargura cuando uno se niega a perdonar. Muchas veces las personas no quieren perdonar porque piensan que de alguna manera estarían premiando al que les causó el daño. Más bien, al seguir cargando con las heridas del pasado por no querer perdonar, uno mismo se daña. Además, la amargura puede dañar a las personas más cercanas a nosotros – aquellas a quienes más amamos.

1. Las consecuencias espirituales de la falta del perdón: La Biblia nos advierte claramente en contra de la amargura, y siempre que permitamos la amargura en nuestras vidas nos perjudicaremos espiritualmente. La falta del perdón nos estorba en el proceso de la santificación. Si seguimos pensando en el daño que otro nos causó y permitimos que crezca la amargura, estamos siendo vencidos por razonamientos egoístas.

*Hebreos 12:15, “Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados.”*

*Efesios 4:31, “Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.”*

*Mateo 6:14-15, “Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas.”*

*Colosenses 3:19, “Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas.”*

*Santiago 3:14-15, “Pero si tenéis celos amargos y contención en vuestro corazón, no os jactéis, ni mintáis contra la verdad; porque esta sabiduría no es la que descende de lo alto, sino terrenal, animal, diabólica.”*

2. Las consecuencias emocionales y relacionales de la falta del perdón: El que se niega a perdonar es como si tomara veneno y luego esperara que la otra persona muriera. En realidad, la amargura es como un cáncer que destruye por dentro a la persona que se amarga. La falta de perdón puede llevar a uno a la ansiedad o hasta a la depresión espiritual. Si nos negamos a perdonar aun sabiendo que nosotros mismos hemos sido perdonados, dañamos nuestra relación con Dios, y esto nos puede llevar a diferentes consecuencias emocionales y sociales.

Entre más tiempo sigamos con un resentimiento, más difícil será poder llegar a perdonar. Entre más tiempo duremos sin perdonar y permitiendo que los recuerdos de la ofensa hagan raíces más profundas, más nos inclinaremos hacia la amargura, tanto en nuestras acciones como en nuestros pensamientos y emociones. Si estás luchando con la amargura, ora y pídele ayuda a Dios y empieza hoy el proceso de restauración. No pierdas tiempo. ¡Habla con un mentor, un ministro o un consejero Cristiano quien te pueda ayudar a resolver estos asuntos!

# EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

## I. Pasos a la reconciliación. <sup>14</sup>

Como ya se mencionó anteriormente, el perdón no es lo mismo que la reconciliación. La reconciliación es un testimonio del poder de Dios y del poder de la unidad en el Cuerpo de Cristo. Fortalece a las personas involucradas para que puedan resistir los ataques del enemigo. Y aunque siempre se debe buscar la reconciliación, a veces no será posible.

Para restaurar una relación después de que ha habido una ofensa se requiere la cooperación de ambas partes. Solamente se logrará a medida que los dos individuos lleguen a un acuerdo en cada uno de los pasos hacia la reconciliación. Hay que recordar que probablemente se llevará un tiempo para recobrar la confianza y así unir al ofendido y al ofensor. Incluso, es posible que la relación sea diferente a lo que era antes de que ocurriera la ofensa. La reconciliación no significa que el que te ofendió automáticamente llegue a ser tu mejor amigo. Más bien es restaurar la relación hasta donde sea posible. Enseguida se mencionarán algunos de los elementos necesarios para reestablecer la confianza y hacer posible la reconciliación.

1. El Arrepentimiento: El primer paso hacia la reconciliación es el arrepentimiento. Es necesario que el ofensor confiese su falta y reconozca el dolor que le causó al ofendido. Además debe tener el deseo sincero de corregir las circunstancias que lo llevaron hasta la ofensa. La persona que busca la reconciliación se caracterizará por la humildad y la honestidad, y estará dispuesto a darle cuentas a la otra persona. Recordemos que el perdón (lo que uno le concede a otro) se puede lograr aunque el ofensor no se arrepienta. Sin embargo, la plena reconciliación se verá estorbada, y a veces será imposible, si el ofensor no reconoce el daño que causó.
2. La Restitución: En algunos casos, el ofensor tendrá que hacer restitución por el mal que ha cometido. Este proceso confirmará la sinceridad del arrepentimiento. El proceso de la restitución no es para dar lugar a la venganza sino a la justicia. La venganza exige un pago mientras que la justicia provee una compensación según lo que es justo y correcto.
3. La Rehabilitación: Puede que sea necesaria la rehabilitación para que el individuo llegue a encaminarse correctamente. Especialmente este será el caso si el individuo ha llevado una forma de vida dañina y pecaminosa. Este paso nos asegura que el ofensor verdaderamente ha cambiado. El arrepentimiento sincero se demuestra por medio de un cambio en el comportamiento.

## J. El Autoperdón.

Hay ocasiones en que la lucha más grande del individuo es el perdonarse a sí mismo, aun después de que se ha arrepentido, le ha pedido perdón a Dios, y ha confesado su pecado como corresponde. Aunque sepa (en su mente) que Dios lo ha perdonado, se siente (en el corazón) sin perdón y condenado. A veces las personas se condenan a sí mismos por la vergüenza que sienten o porque creen que han cometido un pecado que Dios no estará dispuesto a perdonar.

Recordemos que Satanás es el acusador de los hermanos (*Apocalipsis 12:10*). Es posible que trate de acusarte y condenarte aun después de que hayas recibido el perdón de Dios. No debemos confundir las acusaciones de Satanás con la convicción del Espíritu Santo (esa sí es la verdadera culpabilidad). El autocastigo y el continuamente tratar de “pagar” o “ofrecer sacrificios” por lo que ocurrió no resultan en el verdadero perdón. Como dice en *Hebreos 10:10-12*:

## EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

*“En esa voluntad somos santificados mediante la ofrenda del cuerpo de Jesucristo hecha una vez para siempre. Y ciertamente todo sacerdote está día tras día ministrando y ofreciendo muchas veces los mismos sacrificios, que nunca pueden quitar los pecados; pero Cristo, habiendo ofrecido una vez para siempre un solo sacrificio por los pecados, se ha sentado a la diestra de Dios,”*

El perdón de Dios es más grande de lo que podemos comprender. Hay que recordar que, “Aunque Dios aborrece el pecado, se deleita en perdonar el pecado, una verdad que fluye de su gracia, su bondad y su compasión tan abundante.”<sup>15</sup> Es posible que los siguientes pasos te sean de ayuda para lograr el autoperdón.

1. Confía en La Palabra más que en tus emociones: Lee pasajes bíblicos que tratan del perdón de Dios y confía que son verdad aunque tus sentimientos no lo confirmen. Por ejemplo, *1 Juan 1:9* dice, “*Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad.*” Debes decidirte a creer que es verdad, aunque no sientas que lo es. Dios tiene el poder y es fiel para perdonarnos cuando nos acercamos a Él.
2. No luches solo. Habla con algún familiar, un amigo o un consejero que entienda el perdón y que pueda apoyarte y orar por ti mientras estés luchando.
3. Acepta el hecho de que no eres perfecto y que vas a cometer errores mientras vives en este mundo.<sup>16</sup> Aunque todos deseamos vivir una vida libre de errores y ofensas, sencillamente no podemos. Lo bueno es que Dios lo entiende. Podemos hallar consuelo en las palabras de *Salmo 103:13-14*:

*“Como el padre se compadece de los hijos, se compadece Jehová de los que le temen. Porque él conoce nuestra condición; Se acuerda de que somos polvo.”*

4. Busca ayuda lo más pronto posible: Hay ocasiones en que la depresión clínica, el perfeccionismo y otros problemas emocionales llevan a uno a la auto-condenación y hacen que sea imposible salir adelante. El consejo de un ministro u otro consejero Cristiano puede ser de ayuda para descubrir cuales son los motivos por los que no has logrado el autoperdón y te puede dar herramientas para vencer esas barreras.

### K. Conclusión

No te quedes enredado con el dolor, el enojo y el resentimiento que produce la falta de perdón. Busca la ayuda de Dios a través de su Palabra y de la oración; y si necesitas el apoyo de otros para poder perdonar, no te detengas – busca el consejo de un amigo, un mentor, un ministro o un consejero Cristiano. A medida que resuelvas tus asuntos verás que se sanarán las heridas y tendrás la oportunidad de aprender más acerca del amor de Cristo y de cómo se vive en la vida diaria.

*Efesios 4:32, “Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.”*

# EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

## Referencias:

El hacer referencia a estos materiales no implica una aprobación de parte de la Apostolic Christian Church of America hacia el autor, editorial o organización que creó los materiales.

<sup>1</sup> Jeffress, Robert. (2000). *When Forgiveness Doesn't Make Sense*. Waterbrook Press. Vea Capítulo 3.

<sup>2</sup> *Ibidem.*, 42.

<sup>3</sup> *Ibidem.*, 41-46.

<sup>4</sup> *Ibidem.*, 162.

<sup>5</sup> *Ibidem.*, Capítulo 2.

<sup>6</sup> Worthington, Everett. (2003). *Forgiving and Reconciling*. InterVarsity Press.

<sup>7</sup> *Ibidem.*, 102.

<sup>8</sup> Jeffress, *When Forgiveness Doesn't Make Sense*, Capítulo 5.

<sup>9</sup> *Ibidem.*, 90.

<sup>10</sup> *Ibidem.*, 93.

<sup>11</sup> *Ibidem.*, 93.

<sup>12</sup> *Ibidem.*, 94.

<sup>13</sup> *Ibidem.*, 95.

<sup>14</sup> *Ibidem.*, Capítulo 6.

<sup>15</sup> *Ibidem.*, 53-155.

<sup>16</sup> Worthington, *Forgiving and Reconciling*, 224-226

# EL PERDON: ¿QUÉ ES? ¿QUÉ NO ES? Y ¿CÓMO SE PRACTICA?

## References:

Referencing of these materials is not meant to imply an endorsement by the Apostolic Christian Church of America of the author, publisher, or organization that created the materials.

- 
1. Robert Jeffress, *When Forgiveness Doesn't Make Sense* (Colorado Springs: Waterbrook Press, 2000), Chapter 3.
  2. Ibid., 42.
  3. Ibid., 41-46.
  4. Ibid., 162.
  5. Ibid., Chapter 2.
  6. Everett Worthington, *Forgiving and Reconciling* (Downers Grove, IL: InterVarsity Press, 2003).
  7. Ibid., 102.
  8. Jeffress, *When Forgiveness Doesn't Make Sense*, Ch. 5.
  9. Ibid., 90.
  10. Ibid., 93.
  11. Ibid., 93.
  12. Ibid., 94.
  13. Ibid., 95.
  14. Ibid., Ch. 6.
  15. Ibid., 53-155.
  16. Worthington, *Forgiving and Reconciling*, 224-226.

