

Cómo enfrentar el resentimiento

Mateo 18:21-22

Mateo 18:21-22 (LBLA)

²¹ “Entonces se le acercó Pedro, y le dijo: Señor, ¿cuántas veces pecará mi hermano contra mí que yo haya de perdonarlo? ¿Hasta siete veces?

²² Jesús le dijo: No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete”.

La Biblia enseña claramente que debemos perdonar a quienes nos agravien. Entonces, identifiquemos las maneras prácticas de encarar la falta de perdón. Tal vez quiera mantener esta lista en su Biblia o en un lugar accesible para una revisión sencilla.

Tome el asunto en serio; perdonar es algo muy importante.

Asuma la responsabilidad. No culpe a nadie más por sus sentimientos o acciones. Confíéselos sinceramente. Sea específico y directo con Dios acerca de lo que siente, y reconozca que dejar de perdonar es pecado.

Deponga su ira. Si usted no enfrenta su resentimiento, la amargura podrá entrar otra vez en su vida más adelante.

Ore por la otra persona. Esto podrá parecerle imposible o anormal, pero hágalo de todos modos. Orar es la decisión de actuar con amor, sin tener en cuenta la manera en que le traten. Esto tendrá una influencia positiva en su relación con esa persona.

Pídale a esa persona que le perdone. Si la otra persona sabe que usted ha estado albergando resentimiento, necesita pedirle que le perdone.

Haga algo amable por esa persona. Deje que un gesto afectuoso demuestre su deseo de restablecer la relación.

No permita que Satanás le haga retroceder a la falta de perdón. Después que la cuestión se resuelva, tenga cuidado de no ponerse a pensar en cómo le agravió la otra persona.

Este proceso no es fácil, pero funciona. Si usted pone en práctica estos pasos cada vez que sea agraviado, Dios obrará milagros en sus relaciones interpersonales.