

UN OBSTÁCULO EN EL CAMINO

16 TEMA

QUE CREAN QUE: el resentimiento lleva a la amargura y esta envenena el alma.

QUE HAGAN: que perdonen las situaciones que ocasionan resentimientos y amarguras en su vida.

Hay un obstáculo en el camino de la vida que nos impide vivir la vida abundante y feliz que Dios quiere darnos.

“Cúidense unos a otros, para que ninguno de ustedes deje de recibir la gracia de Dios. Tengan cuidado de que no brote ninguna raíz de venenosa de amargura, la cual los trastorne a ustedes y envenene a muchos”.

Hebreos 12:15.

Este obstáculo llamado amargura es un sentimiento prolongado de rabia, odio y deseos de venganza. La amargura viene acompañada de la autocompasión (sentirse víctima), los sentimientos heridos, el enojo, el resentimiento, el rencor, la venganza, la envidia, la calumnia, los chismes, la paranoia, las maquinaciones vanas y los juicios contra Dios y contra otras personas.

La amargura afecta la salud, la mente, la personalidad y nuestra comunión con Dios. Consideremos algunos efectos de la amargura:

- La amargura es veneno para el cuerpo, puede producir úlceras, hipertensión arterial y docenas de otras enfermedades. Algunos médicos han estimado que casi el 90% de las enfermedades tienen su origen en los enojos, miedos, resentimientos y amarguras.
- Mantener la amargura en tu corazón puede causar pérdida de sueño y un cansancio permanente, impide disfrutar de las comidas y por ende, de una buena salud.
- Mata la felicidad, con el tiempo se verá en los ojos y el rostro. (**Proverbios 15:13**).

¿Cuál es el origen de la amargura?

La amargura es el resultado de la acumulación del resentimiento, las insatisfacciones ante las circunstancias de la vida y la falta de perdón hacia:

1. **Personas:** que algún momento le ofendieron.
2. **Situaciones:** no ha logrado el trabajo que deseaba, o no está llevando el tipo de vida que le gustaría y ve frustradas sus esperanzas.
3. **Dios:** porque piensa que Él es el culpable de lo que le ha ocurrido.

El resentimiento crea una mentalidad de:

- Creer que se aprovechan de nosotros, siendo la víctima.
- Creer que no nos valoran.
- Creer que nuestros esfuerzos y logros no son reconocidos.
- Pensar que la justicia de Dios no ha llegado sobre el ofensor.
- Creer que nuestras relaciones no son justas. Que nosotros somos los que damos todo y los demás ni lo reconocen, ni corresponden.
- Creer que lo que hacemos o logramos, nunca es suficiente.
- Creer que los demás son los causantes de nuestros fracasos.

En medio de su dolor, Job también sintió amargura en su corazón y dijo: “Hastiado estoy de mi vida: daré rienda suelta a mi queja, hablaré en la amargura de mi alma”. **Job 10:1.**

No podemos evitar que nos ofendan, tampoco podemos evitar el dolor que causa la ofensa o las frustraciones que puedan generarse en la vida; sin embargo, la Biblia nos advierte acerca de la amargura y nos exhorta a evitar que brote en nuestro corazón:

“Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad”. **Efesios 4:31**. “Tengan cuidado de que no brote ninguna raíz venenosa de amargura, la cual los trastorne a ustedes y envenene a muchos”. **Hebreos 12:15**.

¿Cómo ser libres de la amargura?

El camino para ser libres de la amargura es el perdón: “Antes sed bondadosos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo”. **Efesios 4:32**.

¿Cómo llega el perdón a nuestra vida?

1. **Debemos desearlo:** si no hay deseo de perdonar comienza pidiéndole a Dios ponga en ti el querer como el hacer.
2. **Decidir hacerlo:** el perdón no es una decisión basada en los sentimientos o emociones. Es una decisión firme que está dispuesta a hacer del perdón un estilo de vida.
3. **Depender del Espíritu Santo:** sólo el Espíritu Santo nos puede ayudar a llevar a cabo lo que acabamos de decidir. Nuestra voluntad es insuficiente para lograr el verdadero perdón. “No con ejército, ni con fuerza, sino con mi Espíritu, ha dicho Jehová de los ejércitos”. **Zacarías 4:6**.

Pasos para experimentar el perdón

- Hacer una lista de las personas, situaciones, que te han causado un dolor o herida.
- Expresarle a Dios en oración los sentimientos que se generaron.
- Invitar a Jesús a entrar ese momento de dolor.
- Pedir a Dios que nos llene de amor para lograr perdonar.
- Renunciar a los sentimientos negativos que han venido por la falta de perdón.
- Declara en voz audible “yo te perdono” y soltar todo deseo de venganza o reclamo.
- Bendecir a esa persona y desearle buenas cosas.

Renueva tus pensamientos

Luego de perdonar, mantén tu mente libre de pensamientos negativos, quejumbrosos, tristes u ofensivos, pues:

- **Lo que pensamos determina cómo actuamos:** “Cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto”. **Romanos 12:2**.
- **Son la base de la actitud con la que afrontamos la vida:** “Piensen en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza”. **Filipenses 4:8**.

Reflexiona

1. ¿Cuál es la persona o momento (una noticia, diagnóstico, rompimiento) que te trae recuerdos dolorosos?
2. ¿En qué sientes que la vida no ha sido justa contigo?
3. Si pudieras borrar un momento de tu vida, ¿cuál sería?

Ministrar en oración

Señor, en el nombre de Jesús reconozco que el resentimiento y la amargura son pecados que dañan mi corazón y el de las demás personas. Te pido perdón por cada situación no resuelta en mi vida que me ha llevado a lastimarme y lastimar a los que me rodean. Hoy decido perdonar a _____ por _____, te suelto de todo reclamo, rabia, resentimiento, odio, amargura, tristeza, soledad, deseos de venganza. Te perdono y te bendigo en el nombre de Jesús. Espíritu Santo ayúdame a perdonar y renovar mis pensamientos para vivir en armonía y paz.

“Tengan cuidado de que no brote ninguna raíz venenosa de amargura, la cual los trastorne a ustedes y envenene a muchos”.

Hebreos 12:15.