

NOTAS DE EPISODIO

Episodio 28, Temporada 2

"El arte de perdonar"

Idea principal del episodio:

Durante la conferencia Matrimonio Sin Filtro, tuvimos la oportunidad de escuchar una enseñanza práctica y muy necesaria del Vicepresidente de Enfoque A La Familia, Sixto Porras. Hoy analizaremos los puntos importantes de la charla y cómo implementarlos en nuestro día a día. Además, descubriremos el arte de perdonar y cómo puede evitar caer en la amargura.

1. La verdad del matrimonio

El Pastor Sixto Porras lanzó compartió varias frases importantes que vale la pena meditar en ellas. Por ejemplo: "Las personas se enamoran de un cuerpo, pero se casan con un carácter.", o "En el matrimonio salen a relucir heridas del pasado. Es necesario perdonar para no afectar la relación." ¿Alguna te llama la atención?

Preguntas para conversar:

- ¿Te identificas con la idea de que al casarse descubrimos el carácter real de la otra persona? ¿Por qué?
- ¿Qué defectos de tu pareja has tenido que aprender a disimular o sobrellevar? ¿Qué virtudes has aprendido a admirar con el tiempo?
- ¿Qué heridas del pasado has notado que afectan tu manera de amar o comunicarte?
- ¿Cómo te ha ayudado (o podría ayudarte) el perdón a sanar esas heridas?

2. ¿Qué es amar?

La Biblia es nuestra mejor guía para aprender a amar. Es por ello que te invitamos a leer Gálatas 5:22 para comprender el amor como lo que es: Un fruto del Espíritu Santo. ¿Será posible amar de verdad si no conocemos a Dios?

Versículo clave:

"Revístanse de afecto entrañable y de bondad, humildad, amabilidad y paciencia... Vístanse de amor, lo cual nos une en perfecta armonía."
(Colosenses 3:12-14)

Preguntas para conversar:

- ¿Cuál de las características del fruto del Espíritu te resulta más fácil vivir en tu relación? ¿Cuál es la más difícil?
- ¿Crees que amar es más aceptar que cambiar? ¿Por qué es importante esta perspectiva?
- ¿Cómo puedes demostrar más paciencia, gentileza y dominio propio en tu relación?

3. Los efectos de no perdonar

Si hacemos una introspección podríamos decir que sabemos perdonar o nos enfrentaríamos a la verdad de nuestro resentimiento.

"Perdonar no es olvidar, es sanar el recuerdo. No es fingir, es hablar con honestidad. No es condicional, es para mi bien."

Preguntas para conversar:

- ¿Qué señales de amargura pueden aparecer en una relación donde no hay perdón?
- ¿Has experimentado en tu vida cómo el perdón trajo sanidad? Compártelo si te sientes cómodo/a.
- ¿Qué te impide perdonar con libertad a veces? ¿Cómo podrías superarlo?

4. Aprendamos a perdonar

Como todo en la vida, podemos aprender el arte del perdón. Estas son algunas acciones para reflexionar y aplicar:

1. Perdonar como Dios me perdonó.
2. Desear lo mejor a mi pareja y bendecirla.
3. Decidir no guardar rencor por lo ocurrido.
4. Negarse a castigar a la otra persona por lo que ha hecho.

Dinámica en pareja sugerida:

Escriban en una hoja algo que necesitan perdonar o soltar. Luego, oren por eso y rompan la hoja como símbolo de liberación.

Preguntas para cerrar:

- ¿Cuál de los 4 pasos anteriores te cuesta más practicar y por qué?
- ¿Qué decisión puedes tomar hoy para perdonar y sanar más profundamente tu relación?
- ¿Cómo puedes fomentar una cultura de perdón en tu matrimonio?

Cierre en oración (opcional):

Ora para que Dios te dé la fuerza para perdonar, sanar heridas y amar con el fruto del Espíritu. Pídele que te enseñe a construir puentes en lugar de muros.