**Día de Énfasis de Ministerio de la Mujer**

**11 de junio de 2016**

“¿Tienes sed del Agua de Vida?”

Escrito por Galina Stele, D.Min.

Directora de Investigación y Evaluación

Oficina de Archivos, Estadísticas e Investigación

Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día

Editora - Carolyn Kujawa



Preparado por el Departamento de Ministerio de la Mujer

Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día



24 de febrero de 2016

Queridas Hermanas Directoras:

Saludos gozosos en el Señor. ¿Han estado sedientas alguna vez? Quiero decir, realmente sedientas. ¿Tan sedientas que en lo único que podían pensar era en un vaso de agua fría? En ocasiones, cuando estoy viajando en un vehículo durante horas y horas para trasladarme de un lugar a otro, me da mucha sed, especialmente si el clima es cálido. Entones no puedo pensar en otra cosa sino en que, cuando llegue a mi destino, voy a beber, a beber y a beber, toda el agua que sea posible. La idea de calmar mi sed parece ser lo único en lo que puedo pensar.

Piensa en una ocasión en que las pruebas de la vida eran abrumadoras. Tal vez era una prueba que consumía todas las horas del día y hasta te robaba el sueño. Imagina que alguien viniera y te ofreciera paz en medio de la tormenta, valor para enfrentar los rigores de la vida y gozo que te diera fortaleza en medio de tus horas. ¿No desearías tal ayuda, tanto como una persona sedienta desea el agua?

Este año nuestro tema para el Día de Énfasis de Ministerio de la Mujer es “¿Tienes Sed del Agua de Vida?” Sabemos bien, a través de esa conocida historia en Juan 4, que Jesucristo tiene el agua que necesitamos para satisfacer el deseo de nuestra alma, de tranquilidad, paz, fortaleza, fe, gozo y mucho más. Así que este año te invitamos a venir a nuestro Salvador, quien nos dice: “Porque yo derramaré aguas sobre el sequedal, y ríos sobre la tierra árida” (Isaías 44:3). Ven a él, mi hermana. Ven.



Heather-Dawn Small, directora de MM de la Asociación General.

**Contenido**

Acerca de la Autora

Bosquejo del Servicio Religioso

Lectura Bíblica

Sermón

Seminario

## Acerca de la Autora

Nacida en Rusia, Galina Stele ha prestado sus servicios a la iglesia en varias capacidades, entre ellas, como profesora de Teología en el Seminario Teológico Zaoksky (Rusia); coordinadora y editora general del equivalente a la Revista SIEMA y de Living Church, en la División Euroasiática; y directora del Instituto de Misiones de esa misma División.

En 1996 fue la primera mujer en graduar con un doctorado en ministerio (D.Min.) de la Universidad Andrews.

Es autora de varias obras y se unió a la Oficina de Archivos, Estadísticas e Investigación en 2012 como asistente de Evaluación de Investigación y Programación. A finales de 2015 se convirtió en directora de Investigación y Evaluación.

## Bosquejo del Servicio de Adoración

**“¿Tienes Sed del Agua de Vida?”**

*Materiales para el Día de Énfasis de Ministerio de la Mujer*

Llamado a la adoración:

Himno de apertura:

Invocación: Oradora

Lectura bíblica:

Oración pastoral:

Llamado a la ofrenda:

Música de fondo:

Música especial:

Sermón: **“¿Tienes Sed del Agua de Vida?”**

Himno final:

Oración final:

Himno de esperanza: Congregación

## Lectura Bíblica

*Tomada de Juan 4, 7*

Vino, pues, a una ciudad de Samaria llamada Sicar, junto a la heredad que Jacob dio a su hijo José.

**Y estaba allí el pozo de Jacob. Entonces Jesús, cansado del camino, se sentó así junto al pozo. Era como la hora sexta.**

Vino una mujer de Samaria a sacar agua; y Jesús le dijo: Dame de beber. Pues sus discípulos habían ido a la ciudad a comprar de comer.

**La mujer samaritana le dijo: ¿Cómo tú, siendo judío, me pides a mí de beber, que soy mujer samaritana? (Porque judíos y samaritanos no se tratan entre sí).**

Respondió Jesús y le dijo: Si conocieras el don de Dios, y quién es el que te dice: Dame de beber; tú le pedirías, y él te daría agua viva.

**La mujer le dijo: Señor, no tienes con qué sacarla, y el pozo es hondo. ¿De dónde, pues, tienes el agua viva?**

¿Acaso eres tú mayor que nuestro padre Jacob, que nos dio este pozo, del cual bebieron él, sus hijos y sus ganados?

Respondió Jesús y le dijo: Cualquiera que bebiere de esta agua, volverá a tener sed; mas el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna.

##

## Sermón

**¿Tienes Sed del Agua de Vida?**

*Por Galina Stele*

*“*Si alguno tiene sed, venga a mí y beba” *(Juan 7:37).*

**Introducción**

¿Sabes cuánto tiempo puede una persona vivir sin alimento o agua? Algunos dicen que las personas pueden vivir hasta 40 días sin alimento, pero solamente tres o cuatro días sin agua. El poder sobrevivir más tiempo que ese sin agua, se considera un milagro. Uno de tales milagros ocurrió en el caso de un sobreviviente de un terremoto en Haití, Evans Monsignac. Tenía 27 años cuando el terrible terremoto se hizo sentir en Haití, en enero de 2010. Padre de dos hijos y comerciante esforzado que vendía arroz en un pobre mercado haitiano, Evans partió ese día a su trabajo como era usual. Todo parecía normal, hasta que vio cómo los edificios del mercado comenzaban a colapsarse. Las paredes se derrumbaban a su derecha y a su izquierda, impidiéndole escapar. La gente gritaba a su alrededor y todo era aterrorizante, especialmente cuando una pieza de cemento le cayó en la cara. Entonces ocurrió algo inexplicable; sintió como si alguien hubiese venido y retirado esa pieza de cemento. Evans quedó atrapado en la oscuridad, Podía respirar, pero tenía miedo de moverse y de tal vez lastimarse o hacer que se siguiera desplomando el cemento. Durante el primer día escuchaba a la gente gritar, pero gradualmente cesaron los gritos y todo quedó envuelto en un silencio espectral.

Cuando fue sacado finalmente de esa devastación, el equipo de rescate le hizo saber que había estado atrapado ahí por 27 días sin alimento ni agua, aun cuando él no sabía por cuánto tiempo había permanecido en esa condición. Perdió la percepción del tiempo, cayendo en la inconsciencia de vez en cuando. Perdió 27 kilos y pesaba solamente cuarenta cuando fue rescatado y trasladado eventualmente al Hospital General de Tampa, en la Florida. Fue el sobreviviente de un terremoto, que haya tardado más en ser rescatado y sin beber agua. La gente pensó que tal vez había tenido acceso a agua o a algún tipo de alimento durante su terrible confinamiento. “Absolutamente no,” dijo. Pero aparentemente tuvo acceso a agua de drenaje en su segundo o tercer día. Trató de probarla, pero se le revolvía el estómago, así que introdujo en ella su dedo meñique, humedeció sus labios e intentó tragarla. Era realmente repugnante y lo hizo, con el tiempo, sentirse todavía peor. ¿Le ayudó eso a sobrevivir? Es difícil saberlo. Él mismo le dio crédito a Dios por haber sobrevivido, cuando contó su historia. “Me había resignado a morir”, dijo, pero Dios me dio la vida. El hecho de que estoy vivo actualmente no es por mi causa; sino por la gracia de Dios. Es un milagro; no puedo explicarlo…Lo que sé es que ahora debo vivir cada día mi vida lo mejor que pueda[[1]](#footnote-1)

Esta historia me recuerda que todos enfrentamos diferentes clases de desastres en nuestra vida. Cuando ocurre una crisis, somos probados en relación a nuestra sobrevivencia espiritual. En tiempos de crisis, todos tenemos sed, no solamente por la inmediata satisfacción de las necesidades físicas, sino también por otra clase de agua. Anhelamos el agua que puede refrescarnos cuando nuestra vida parece derrumbarse; el agua que puede sustentarnos cuando todas nuestras esperanzas han quedado sepultadas; el agua que nos puede ayudar a vivir más allá del temor de la muerte. Esta agua es tan esencial, que la necesidad de beberla sobrepasa algunas veces nuestra necesidad de agua física.

Muchas culturas expresan en sus relatos folklóricos y épicos, leyendas y cuentos, su deseo de tener agua de vida Los héroes en estas narraciones emprenden largas jornadas para obtener este tipo de agua, se sacrifican y luchan por ello. Se creía que quien la conseguía sería entonces invencible, poderoso e inmortal.

Curiosamente, la Biblia también se refiere a esta clase de necesidad humana y de nuestra sed por este tipo de agua, En términos espirituales, no hay necesidad de que nos convirtamos en los sobrevivientes que por más tiempo hayamos estado sin el agua de vida. Y Dios no desea que tengamos que beber aguas negras, de drenaje. Dios nos ha mostrado la fuente del agua fresca y viva. No tenemos que pagar por ella; el agua de vida que ofrece Jesús es gratuita y está disponible para todos los que estén sedientos hoy; para todos los que están en prosperidad, y los que pasan por una crisis. El único deseo de Dios es vernos acudir a ella regularmente cada día, siendo que es esencial para nuestro bienestar espiritual y nuestra sobrevivencia.

**Textos bíblicos y mensaje**

Veamos en forma más detenida uno de aquellos pasajes bíblicos en donde se menciona el agua de vida – Juan 7:37-39: *“En el último y gran día de la fiesta, Jesús se puso en pie y alzó la voz, diciendo: Si alguno tiene sed, venga a mí y beba. El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán ríos de agua viva. Esto dijo del Espíritu que habían de recibir los que creyesen en él”.*

 ¿Recuerdas el contexto de este pasaje, cuando Jesús pronunció estas palabras? Ocurrió en el tempo de Jerusalén durante la Fiesta de los Tabernáculos. La Fiesta de los Tabernáculos era una de los más bellas y amadas festividades de la nación judía. Era la última de las principales grandes festividades del año y coincidía con el tiempo en que se recogía la cosecha y la gente tenía la oportunidad de descansar y meditar en todas las bendiciones que Dios había derramado sobre cada uno. Durante siete días de esta festividad, vivían en tiendas o tabernáculos hechos de ramas de árboles, y todo Jerusalén se veía como un gran bosque. Esos verdes tabernáculos “los erigían en las calles, en los atrios del templo, o en los techos de las casas” Y aun “las colinas y los valles que rodeaban a Jerusalén estaban también salpicados de estas moradas de hojas, y bullían de gente” (E. G. White, *El Deseado de todas las Gentes*, p. 411).

La fiesta de las cabañas o de los tabernáculos desempeñaba varias funciones en la vida del pueblo de Israel:

1. Era, en primer lugar, un tiempo de **gratitud**. Durante esos días, la gente daba gracias a Dios por su cuidado y bendiciones tanto en el presente como en el pasado. Recordaban la forma como Dios había protegido al pueblo de Israel y lo había cuidado durante su jornada rumbo a la tierra prometida. Su ropa y sus zapatos no se gastaron, y el maná de Dios descendió cada día para alimentarlos (Deut. 8:3-4). Y ahora, cuando se había levantado la cosecha, tenían la oportunidad de expresar su gratitud a él por su cuidado y bendiciones durante el último año, trayendo al Señor algunos productos de esa cosecha como muestra de gratitud. Estas ofrendas apuntaban hacia la Fuente principal de sus bendiciones. Por supuesto, algunos años eran más fructíferos que otros, pero la fiesta anual de las cabañas sugería que, a pesar de la cantidad de la cosecha, a pesar de las expectativas, a pesar de la pobre o abundante cosecha de sus vecinos, la gente acudía al Señor para agradecerle por los bienes que habían recibido. Además, la fiesta de las cabañas o tabernáculos era también una señal de su confianza en el Señor, de su fe de que Dios continuaría protegiéndolos y cuidándolos en el futuro.
2. La fiesta de las cabañas tenía también otra característica. Era una **reunión universal** del pueblo de Dios. Todos, tanto jóvenes como viejos, ricos y pobres, ya sea que vivieran en el norte, el sur, el oriente o el occidente, dentro o fuera, venían a Jerusalén y se reunían nuevamente con el pueblo de Dios. De esta manera, toda la gente de todos los rincones de Palestina y de todos los países en donde habitaban, venían a Jerusalén a celebrar la fiesta de las cabañas. Esto era también un símbolo de la reunión celestial, de la futura fiesta de las cabañas o tabernáculos, cuando todos los redimidos habrán de reunirse sobre el mar de vidrio y habrá lugar para todos, ricos y pobres, jóvenes y ancianos, del oriente y el occidente, del norte y del sur. Todos serán igualmente preciosos y bienvenidos en la tierra prometida celestial.
3. La fiesta de los tabernáculos era también un símbolo del **carácter temporal de su vida** en esta tierra. Los días y noches pasados en las cabañas durante esta hermosa festividad debían recordarles acerca de su vida en el desierto; y todavía en forma más importante, les recordaba que todavía estaban en su jornada a la tierra prometida celestial; que ni siquiera ahora habían llegado ya a su hogar. La regularidad anual de esta fiesta debía recordarles una y otra vez que esta tierra no era todavía su destino final; la jornada debía continuar hasta que se encontraran cara a cara con su Salvador.
4. La fiesta de los tabernáculos era una festividad llena de **paz, gozo y belleza.** Por la gracia y sabiduría de Dios, el día de expiación estaba programado de manera que le precedía, no la seguía. Y durante esta fiesta, la gente entonces se sentía perdonada y en paz con el Señor. Esto les permitía gozar totalmente de la festividad y expresar su gozo y gratitud al Señor, porque no había obstáculos para su regocijo. Podían gozar absolutamente de todo, especialmente de su relación con el Señor y de unos con otros.

Esta importante dimensión de estar en paz con el Señor y regocijarse en su presencia, encontró su expresión en bellas ceremonias y alabanzas al Señor. Elena G. White lo describe de la siguiente manera:

“El templo era el centro del gozo universal. Allí se veía la pompa de las ceremonias de los sacrificios. Allí, alineado a ambos lados de las gradas de mármol blanco del edificio sagrado, el coro de levitas dirigía el servicio de canto. La multitud de los adoradores, agitando sus palmas y ramas de mirto, unía su voz a los acordes, y repetía el coro; y luego la melodía era entonada por voces cercanas y lejanas, hasta que de las colinas circundantes parecían brotar cantos de alabanza. Por la noche, el templo y su atrio resplandecían de luz artificial. La música, la agitación de las palmas, los gratos hosannas, el gran concurso de gente, sobre el cual la luz se derramaba desde las lámparas colgantes, el atavío de los sacerdotes y la majestad de las ceremonias, se combinaban para formar una escena que impresionaba profundamente a los espectadores” (E. G. White, *El Deseado de todas las gentes,* p. 412).

 La belleza de esta fiesta, plena de música, cantos, el coro de levitas, las ceremonias del templo, ramas de palma y sauces y otros elementos, señalaba hacia la belleza, armonía y gozo que la presencia de Dios puede traer a la vida de sus hijos. La gente que experimenta el perdón y la gracia de Dios, manifiesta una armonía interna de su alma con el Señor. Su corazón no puede dejar de alabar a Dios e irradia esta paz y gozo en él. De esta manera, esta festividad era un símbolo de la vida cristiana ahora y en el futuro, en la presencia del Señor.

Aun cuando la fiesta de las cabañas debía recordarle a la gente acerca de la presencia de Dios en su pasada y presente jornada, tenía una función todavía mayor. Esa función era recordarle acerca de J**esús, como fuente de salvación y como fuente de agua de vida.**

 Para lograrlo, había una ceremonia especial que abría cada año la fiesta de los tabernáculos. Elena G. White la describe de esta manera:

 “Al alba del día, los sacerdotes emitían una larga y aguda nota con sus trompetas de plata, y las trompetas que contestaban, así como los alegres gritos del pueblo desde sus cabañas, que repercutían por las colinas y los valles, daban la bienvenida al día de fiesta. Después, el sacerdote sacaba de las aguas del Cedrón un cántaro de agua, y, alzándolo en alto mientras resonaban las trompetas, subía las altas gradas del templo, al compás de la música, con paso lento y mesurado, cantando mientras tanto: ‘Nuestros pies estuvieron en tus puertas, oh Jerusalén’. Llevaba el cántaro al altar, que ocupaba una posición central en el atrio de los sacerdotes. Allí había dos palanganas de plata, con un sacerdote de pie al lado de cada una. El cántaro de agua era derramado en una, y un cántaro de vino en la otra; y el contenido de ambas, fluyendo por un caño que comunicaba con el Cedrón, era conducido al Mar Muerto. La presentación del agua consagrada representaba la fuente que a la orden de Dios había brotado de la roca para aplacar la sed de los hijos de Israel. Entonces repercutían los acordes jubilosos: “Porque mi fortaleza y mi canción es ... Jehová; sacaréis aguas con gozo de las fuentes de la salud” (E. G. White, *El Deseado de todas las gentes,* pp. 412, 413).

 Esta ceremonia que se llevaba a cabo diariamente durante la fiesta de las cabañas, representaba a Cristo como la roca de la cual el pueblo de Israel recibió agua en el desierto y también como el sacrificio necesario para su salvación. Jesús el Mesías era el centro de esta festividad. “Esa roca era un símbolo de Aquel que por su muerte haría fluir raudales de salvación a todos los sedientos…Al herir a Cristo, Satanás pensaba destruir al Príncipe de la vida; pero de la roca herida fluía agua viva”. (E. G. White, *El Deseado de todas las gentes,* p. 417).

 Fue en el último día de esta fiesta cuando Jesús pronunció estas palabras: *“Si alguno tiene sed, venga a mí y beba. El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán ríos de agua viva”* (Juan *7:37-38).* Leemos en el libro *El Deseado de todas las gentes,* que esas palabras hicieron una gran impresión en aquellos que las escucharon:

“Muchos de los que oyeron a Jesús lloraban esperanzas frustradas; muchos alimentaban un agravio secreto; muchos estaban tratando de satisfacer su inquieto anhelo con las cosas del mundo y la alabanza de los hombres; pero cuando habían ganado todo encontraban que habían trabajado tan sólo para llegar a una cisterna rota en la cual no podían aplacar su sed...Jesús conocía las necesidades del alma. La pompa, las riquezas y los honores no pueden satisfacer el corazón” (E. G. White, *El Deseado de todas las gentes,* p. 417).

 Pero Jesús fue todavía más allá de estos símbolos. Prometió que el agua de vida no solamente habría de calmar la sed de aquellos que bebieran de la Roca, sino que también iba a llenar de tal manera a la persona, que se convertiría ella misma en corrientes de agua de vida.

**Aplicación del Mensaje**

 ¿Y qué acerca de nosotros? ¿Cuán relevante es esta historia para nosotros, quienes vivimos en el siglo veintiuno? ¿Tiene algo que ver con nosotros hoy la festividad de las cabañas de aquellos tiempos bíblicos?

 Sin duda alguna, la invitación de Jesús en esa celebración es todavía relevante. A través de esa fiesta nos habla también a nosotros. Los símbolos de la fiesta de las cabañas o tabernáculos deben convertirse en una realidad en la vida de aquellos que van a asistir a la Fiesta futura sobre el mar de vidrio y que beberán de la Roca. Aquellos que beben del agua de vida manifestarán en su vida los principios de esta gran festividad. Veamos cuál es la aplicación de estos principios en nuestra vida:

* **La gente que estará presente en la fiesta celestial de las cabañas o tabernáculos** **practicará el principio de la gratitud**. ¿Con cuánta frecuencia nos recordamos a nosotros mismos que todas las cosas buenas vienen del Padre que está en los cielos? ¿Con cuánta frecuencia nos sentimos agradecidos por todas las cosas que tenemos, aun cuando nuestros vecinos tengan más que nosotros? ¿Hacemos tiempo para hablar con Jesús acerca de nuestras bendiciones? ¿Compartimos nuestra gratitud y testimonios con las personas que nos rodean? ¿Reconocemos los beneficios que reporta un corazón agradecido que se convierte en sí mismo en una bendición para nosotros? Recordemos que la Biblia nos enseña que debemos estar siempre agradecidos y contentos. Entre más agua de vida bebemos, nos volveremos más agradecidos y confiados en Dios.
* **La gente que estará presente en la fiesta celestial de las cabañas entenderá correctamente y contribuirá al carácter universal del reino de Dios.** ¿Manifiesto en mi vida la creencia de que el Señor es el Señor de toda la gente? ¿Contribuyo al carácter universal de la futura fiesta de las cabañas, en la cual se reunirán personas de todas partes del mundo, de todas las naciones y de todas las edades y todos los grupos sociales? ¿A qué clase de personas puedo dar la bienvenida y guiar hacia esa futura festividad en la tierra prometida celestial? Todas esas personas están sedientas. Todas ellas necesitan esta agua de vida de la que yo estoy enterado o enterada. Dijo Jesús: “*Si alguno tiene sed” …*acualquier persona; sin límites raciales, sociales o religiosos. El agua se ofrece gratuitamente para todos. Pero como dijera el apóstol Pablo: “¿Y cómo creerán en aquel de quien no han oído? ¿Y cómo oirán sin haber quién les predique?” *(Rom. 10:14).*
* **La gente que estará presente en la fiesta celestial de las cabañas entenderá el carácter temporal de nuestra vida presente.** Alguien ha dicho que todos vivimos sobre el puente que nos conecta con la eternidad, pero con frecuencia lo olvidamos y construimos sobre ese puente casas permanentes en vez de tiendas o cabañas. ¿Recordamos siempre que todo lo que realmente vale la pena es aquello que podamos llevar con nosotros a la eternidad —nuestro carácter, nuestros hijos y la gente que amamos? Hagamos de esto una prioridad y asegurémonos de que vamos avanzando en ese puente hacia la eternidad, juntamente con aquellos que amamos y por quienes nos preocupamos.
* **La gente que estará presente en la fiesta celestial de las cabañas practicará los principios de paz, gozo y belleza.** ¿Has notado que las personas que están en paz con el Señor y con los demás están generalmente gozosas y son capaces de traer gozo, ánimo y belleza a la vida de aquellos que les rodean? Si no sientes en tu corazón el deseo de cantar alabanzas al Señor, de compartir su gozo y belleza con los demás, piensa entonces en tu “día de expiación” personal. ¿Desde cuándo fue la última vez que lo tuviste? ¿Necesitas tal vez uno? ¿Te sientes perdonado y perdonador? Usualmente los que han sido heridos hieren también a las demás personas. Los vasos rotos no pueden ser fuentes de agua de vida. Las cisternas rotas no pueden retener el agua de vida. Los pozos secos no pueden proporcionar agua de vida a los que están sedientos. Necesitamos estar en paz con el Señor a fin de gozar de nuestra existencia, de regocijarnos en el servicio al Señor y a los demás y de irradiar gozo y belleza.
* **La gente que estará presente en la fiesta celestial de las cabañas se convertirá en sí misma en corrientes de agua de vida.** Su vida manifestará el hecho de que ha sido salvada por la gracia de Jesús y ha sido llena del poder del Espíritu Santo. Jesús hizo referencia a lo anterior cuando dijo: *“*El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán ríos de agua viva”. *(Juan 7:38).* Y se añade en el siguiente versículo: “Esto dijo del Espíritu que habían de recibir los que creyesen en él” *(Juan 7:39).* Estamos orando por el poder del Espíritu Santo, estamos esperando el cumplimiento de la promesa de la lluvia tardía, pero, ¿estamos haciendo nuestra parte para recibirlo? ¿Estamos bebiendo diariamente de la Palabra de Dios a fin de ser llenos del agua de vida, a fin de convertirnos en corrientes de agua viva?

En la fiesta de las cabañas se mezclaban juntos el vino y el agua al fluir desde el templo hacia el Mar Muerto. Uno era el símbolo del sacrificio de Jesús, un símbolo de su muerte; el otro era un símbolo de regeneración, de nueva vida, un símbolo de poner fin a la sed, un símbolo del poder del Espíritu Santo. Esas dos realidades deben ir también ambas de la mano en nuestra vida espiritual. Debemos morir diariamente en Cristo y ser resucitados de nuevo cada día en él a fin de poder ofrecer agua de vida al Mar Muerto de nuestro mundo. Debemos preguntarnos a nosotros mismos: ¿De qué corriente estoy bebiendo? ¿Estoy bebiendo de cisternas rotas? ¿De aguas negras o residuales como tuvo que hacerlo Evans Monsignac?, ¿o de la fuente de agua de vida? El mundo está muriendo actualmente de sed y nada puede satisfacer los anhelos del corazón, excepto las corrientes de agua viva que pueden regenerar el alma. ¿Me intereso por las personas que están sedientas y que no saben dónde encontrar la fuente de agua de vida?

 En su conversación con la mujer de Samaria, Jesús enfatizó esta misma idea cuando dijo: “Cualquiera que bebiere de esta agua, volverá a tener sed; mas el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna” *(Juan 4:13).*

**Conclusión**

 Se cuenta la historia de una pequeña niña que fue sometida a una operación quirúrgica y a la que por un tiempo no se le permitió tomar agua después de ésta. Sentía dolor y tenía sed, pero su madre se negó a darle agua cuando se la pidió. La niña no podía entender la razón; ella solamente quería beber agua y la quería realmente. Siguiendo las instrucciones de la enfermera, su madre sumergió en agua un trozo de tela y mojó con ella los labios de la niña. La madre sufrió juntamente con su pequeña, pero deseaba que se recuperara pronto y no le dio lo que le pedía. La niña se quedó dormida, pero pronto despertó llorando. “¿Por qué lloras?”, le preguntó su madre. “¿Qué es lo que soñaste?”

“Soñé que estaba frente a un mar lleno de agua. Yo quería beber, pero el agua era tan amarga y tan salada que no podía beberla. ¿Para qué?”, preguntaba llorando la niña. “¿Para qué había tanta agua si no podía beberla?”

 Estimados amigos, contrariamente a lo ocurrido a esta niña, ya no necesitamos más sufrir de sed. Jesús nos invita a venir a las frescas corrientes de agua que pueden satisfacer la sed de nuestro corazón, regenerar nuestra alma y transformar nuestra vida. Como dijera antaño el profeta Isaías: “Los afligidos y menesterosos buscan las aguas, y no las hay; seca está de sed su lengua; yo Jehová los oiré, yo el Dios de Israel no los desampararé. En las alturas abriré ríos, y fuentes en medio de los valles; abriré en el desierto estanques de aguas, y manantiales de aguas en la tierra seca”. *(Isa. 41:17-18).* Esta agua de vida producirá los invaluables frutos del Espíritu Santo en nuestra vida, tales como amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y control propio (Gál. 5:22-23).

 ¿De qué serviría tanta agua si no la usáramos? ¿De qué serviría tanta agua si no la bebiéramos? ¿Y para qué tanta abundancia de agua si no compartimos esas corrientes vivificadoras con un mundo agonizante y sediento?

 Recordemos que vamos a estar en la fiesta universal de las cabañas o tabernáculos. Que los símbolos y principios de esta festividad se conviertan en nuestra realidad espiritual actual. Que Jesús—quien fue entonces el centro de esos símbolos, se convierta en el centro de nuestra vida hoy. No hay necesidad de que seamos los sobrevivientes que más tiempo hemos estado sin beber agua. Que podamos responder diariamente a la invitación de Jesús de venir y beber gratuitamente de su Fuente. Que podamos satisfacer la sed y los anhelos de nuestra alma y que nuestra vida sea transformada en corrientes de agua de vida que brotan para vida eterna.

## Seminario

**Poder para Perdonar**

*Por Galina Stele, D.Min.*

**Introducción**

 La necesidad de perdón está entretejida en las fibras mismas de nuestra existencia. Esto es así probablemente porque todos somos pecadores. El perdón jugó también un papel importante en la vida de los héroes de la Biblia. El pueblo de Israel no hubiera existido si Esaú no hubiera perdonado a Jacob. Salomón no habría llegado a ser rey de Israel si Dios no hubiera perdonado a David. Y ni tú ni yo hubiéramos existido si Dios no hubiera perdonado a Adán y Eva. Ninguno de nosotros podríamos aspirar a ningún futuro si Dios hubiera dejado de perdonarnos. Curiosamente, se nos puede hacer fácil aceptar el perdón de Dios, pero a la mayoría de nosotros se nos hace difícil perdonar a otros o ser perdonados por alguien más.

 A través de nuestra vida frecuentemente tenemos la necesidad de perdonar. Y a veces es realmente difícil perdonar. Muchas personas luchan con ello. Tal vez desean perdonar, pero no saben hacerlo de tal manera que no regresen de nuevo sus recuerdos y sentimientos. ¿Por qué se nos hace tan difícil perdonar? ¿Qué es el perdón? ¿Qué necesito hacer para perdonar a una persona, y cómo puedo aprender a perdonar *y* también a olvidar?

 ¿Qué sucede si no perdonamos? ¿Qué tal si preferimos la venganza cuando alguien nos lastima o nos hace daño? Mahatma Gandhi señala sabiamente lo siguiente: “Y el concepto de ojo por ojo y diente por diente nos llevaría a un mundo de personas ciegas y desdentadas”.

 Es de vital importancia recordar que, si no perdonamos, esto daña no solamente a la otra persona, sino también a nosotros. Las investigaciones han demostrado que un espíritu no perdonador puede causar muchos problemas de salud. Por otra parte, cuando perdonamos, mejora también nuestra salud.

El perdón trae consigo muchos beneficios de salud. Por ejemplo,

* Disminuye la presión sanguínea.
* Disminuye el estrés.
* Disminuye el nivel de hostilidad y de agresividad.
* Disminuye el riesgo del alcoholismo y otras adicciones.
* Disminuye los síntomas de depresión y ansiedad.
* Disminuye el dolor físico.
* Mantiene sano el corazón.
* Ayuda a la recuperación de varias enfermedades.
* Proporciona equilibrio emocional y armonía.

Así que, las personas que practican el perdón son más felices y están más saludables que aquellas que mantienen su resentimiento y siguen llevando cuenta de sus heridas y resquemores.

Es interesante que, de acuerdo con una encuesta llevada a cabo por la Organización Gallup, en 1988, en los Estados Unidos:

* 94 por ciento de los encuestados dijo que era importante perdonar.
* 85 por ciento dijo que necesitaron algo de ayuda externa para poder ser capaces de perdonar.[[2]](#footnote-2)

Probablemente las estadísticas cambian muy poco de década a década. La gente sabe que debe perdonar, pero fracasa en hacerlo; necesita a alguien que la ayude, alguien que les explique cómo perdonar. Nancy Van Pelt tiene al respecto una buena ilustración en su libro *To Have and to Hold,* al citar una brillante respuesta de Ann Landers (seudónimo de una periodista que ofrece consejos en su columna periodística).

“Querida Ann Landers,

Debes estar hecha de piedra. Le dices a cada esposo o esposa, hija o hijo, novia, amigo o vecino que ha sido agraviado, que ‘perdone y olvide’. ¿Se te ha ocurrido alguna vez que algunas personas simplemente NO PUEDEN hacerlo? Están tan profundamente heridas, demasiado dañadas o perjudicadas. Por favor saca la cabeza fuera de la arena, o de las nubes, o de cualquier cosa donde la tengas metida y úsala para pensar con ella. Es absurdo e ilógico esperar que simples mortales se comporten como santos.

Firmado: NO SANTO”

Ann Landers contestó lo siguiente:

“Muy estimado No Santo:

Para aquellos que no gustan de mi consejo de perdonar y olvidar, hay también una alternativa. No perdonen y no olviden. Mantengan vivo cada agonizante y tortuoso detalle del pasado. Hablen sobre ello. Sueñen con ello. Lloren mucho y siéntanse miserables por ustedes mismos. Pierdan peso y luzcan demacrados, de manera que sus amigos se preocupen mucho por ustedes. Fórmense una úlcera, consigan una migraña, fractúrense una pierna; cualquier cosa que pueda crearles dolor y les sirva como recordatorio de lo que ese sucio perdedor(a) les hizo. Si siguen este consejo, pueden estar seguros de que van a terminar miserables, enfermos, amargados y solos”.[[3]](#footnote-3)

**¿Por qué es tan difícil perdonar?**

 La Madre Teresa nos dice: “Si realmente deseamos amar, debemos entonces aprender a cómo perdonar”. Pero antes de considerar la forma de cómo perdonar, veamos la razón por la que es a veces tan difícil practicar el perdón.

Es difícil perdonar por varias razones:

* Creemos en algunos mitos acerca del perdón.
* Creemos en la idea de un “mundo justo” y queremos que se haga justicia.
* No comprendemos por qué Dios permitió que ocurriera la ofensa y no podemos aceptarlo.
* Desconocemos las diferentes etapas del perdón.
* No comprendemos la “brecha de la injusticia”.
* No sabemos lo que es el perdón.
* No sabemos cómo perdonar.

Consideremos brevemente cada uno de ellos.

1. *Creemos en algunos mitos acerca del perdón.*

Hay varios mitos con respecto al perdón, en los que cree la gente. La gente puede creer que perdonar significa:

* Anular el mal o el daño que ha sido hecho.
* Olvidar y nunca recordarlo más.
* Decir que la ofensa no era importante.
* Permitirle a alguien hacer la misma cosa otra vez.
* Pensar que no habrá consecuencias.

Esos mitos sugieren la razón por la que es tan difícil para algunas personas perdonar, porque piensan que el ofensor va a pensar entonces que la ofensa no tenía gran importancia. Es importante que entendamos la verdad.

Lo que no es el perdón:

* No es una luz verde para repetir la misma ofensa.
* No es amnistía.
* No es amnesia.
* No es una negación del daño o perjuicio hecho.
* No es un reconocimiento de que somos culpables.

El perdón no es ninguna de las cosas anteriores. Es gracia en acción, y más tarde en este seminario aclararemos exactamente lo que es. Por lo pronto, continuaremos considerando nuestra lista de razones por las cuales es tan difícil perdonar.

1. *Creemos en la idea de un “mundo justo”.*

Otra razón por las que se nos hace tan difícil perdonar, es porque creemos en la idea de un “mundo justo” y queremos que se haga justicia. Tal vez tomamos esta idea del huerto del Edén y en forma subconsciente esperamos que les pasen buenas cosas a las personas buenas y malas cosas a las personas malas. Pero en la realidad esto no funciona de este modo. El mundo simplemente no es justo; hay cosas que les pueden pasar a la gente buena y no es nuestra responsabilidad vengarnos y hacer justicia, Solamente Dios es el verdadero juez.

 El deseo de hacer justicia y de castigar al ofensor es a veces tan intenso, que olvidamos que Dios es el único que puede hacer justicia. Queremos jugar nosotros el papel de jueces, especialmente cuando pensamos que la gente ha sido injusta con nosotros. Cuando no podemos hacer nada al respecto, la castigamos al negarnos a ofrecerle perdón.

1. *No entendemos la razón por la que Dios permitió que ocurriera la ofensa.*

Tal vez podemos aceptar la idea de que Dios es el único y verdadero juez, pero no podemos entender por qué permite que nos sucedan tales cosas. Este pensamiento puede ser muy doloroso y no nos permite ejercer el perdón. Necesitamos aprender a confiar en Dios, confiar en que en su sabiduría sabe por qué eligió permitirnos pasar por esta experiencia. Podría ser que desea que desarrollemos en nosotros su carácter o que nos convirtamos en su ayuda en favor de otros. Con frecuencia las personas que fueron víctimas de maltrato se convierten más tarde en poderosos instrumentos en las manos del Señor, ayudando a otros a vencer sobre las mismas circunstancias, o a recuperarse de tragedias similares.

1. *No conocemos las diferentes etapas del perdón.*

Es posible que se nos haga difícil perdonar porque no nos damos cuenta de que hay etapas específicas en el proceso del perdón. Estas etapas son las siguientes:

Daño

 Dolor

 Sanidad

 Perdón

 *y tal vez* ¡Reconciliación!

 Es generalmente difícil perdonar cuando nos encontramos en el paso uno o dos. Necesitamos tiempo para recuperarnos de nuestro daño o perjuicio antes de que podamos pensar clara y calmadamente. Es también importante reconocer que algunas veces podemos perdonar, pero no reconciliarnos, siendo que la reconciliación requiere buena voluntad de ambas partes.

1. *No entendemos la “brecha de la injusticia”.[[4]](#footnote-4)*

De acuerdo con las investigaciones sobre el perdón, metafóricamente hablando, cada ofensa crea una “brecha”. Es difícil perdonar cuando esa “brecha de injusticia” es muy grande. El ofensor puede reducir esta brecha ofreciendo una disculpa o haciendo algo para reducir el daño hecho. O el ofensor puede aumentar el tamaño de la brecha negando su falta o comportándose de tal manera que se incremente el daño. Es más fácil perdonar cuando el ofensor trata de disminuir la “brecha de la injusticia”, pero debemos recordar que debiéramos ser capaces de perdonar aun cuando no se ofrezcan disculpas o no haya disminuido el tamaño de la “brecha de la injusticia”.

1. *No sabemos lo que es el perdón.*

Es difícil perdonar, porque con frecuencia no sabemos lo que es el verdadero perdón y cómo perdonar. Como se mencionó antes, el perdón es gracia en acción. La gracia es de origen divino. Como dijera Alexander Pope: “El errar es de humanos; perdonar es divino”. Nuestra habilidad para perdonar depende de la forma en que entendemos el perdón divino, la forma en que nos tratamos a nosotros mismos y si hemos o no experimentado la gracia de Dios en nuestra vida.

 “Lo extraordinario es que realmente amamos a nuestro prójimo cuando nos amamos a nosotros mismos. Odiamos a otros cuando nos odiamos a nosotros mismos. Somos tolerantes con otros cuando nos toleramos a nosotros mismos. Perdonamos a otros cuando nos perdonamos a nosotros mismos. Estamos más propensos a sacrificar a los demás cuando estamos listos para sacrificarnos a nosotros mismos”. (Eric Hoffer)

 Podemos considerar el pasaje en que Pedro le pregunta a Jesús acerca del perdón: “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” (Mat. 18:21-22).

 Jesús añadió también una parábola acerca del siervo que no perdonó (Мat. 18:21-35). En esta historia, una persona tenía una deuda de 10,000 talentos y fue perdonada. Sin embargo, este hombre encontró a otra persona que le debía solamente 100 denarios y comenzó a presionarla para que le pagase. Veamos cuánto tiempo se tomaba el ganar 10,000 talentos y 100 denarios.

 “Un denario era el salario de un día, de un obrero típico que trabajaba seis días a la semana y descansaba el sábado. Si se le restan aproximadamente dos semanas por las diferentes festividades judías, el obrero típico trabajaba unas 50 semanas al año y ganaba un salario anual de 300 denarios (50 semanas x 6 días). Por lo tanto, un denario representaba un tercio del salario de un año, o el salario de cuatro meses.

 Vamos a suponer que continuabas trabajando como obrero ganando anualmente 300 denarios. Después de 20 años de tal labor, habrías ganado 6,000 denarios. Eso sería suficiente para pagar la deuda de un talento. Tu deuda sería solamente ahora de 9,999 talentos”.

 A partir de lo anterior, podemos ver claramente que, si tomaba 20 años ganar un talento, el pagar una deuda de 10,000 talentos requeriría trabajar unos 200,000 AÑOS!”[[5]](#footnote-5)

 Jesús usó este ejemplo para mostrarnos cuán pequeños son los daños que sufrimos por parte de los demás, en comparación con todo lo que nosotros hicimos y le estamos haciendo a él. Y sin embargo él nos perdona —una y otra vez.

Así que vemos lo que es el perdón:

* Gracia en acción. Cuando pensamos en el perdón, seguramente vemos hacia el carácter de Dios y la gracia de Dios. La gracia es incondicional; es misericordia inmerecida.
* “El perdón es la fragancia que exhala la violeta sobre la planta del pie que la ha pisoteado” (Mark Twain).
* Miqueas 7:19 nos dice que cuando Dios perdona nuestros pecados, los arroja a lo más profundo del mar. Alguien ha añadido lo siguiente a lo anterior: “Y coloca entonces un anuncio: ‘¡Se prohíbe pescar!’” Sin embargo, lo que generalmente nos gusta hacer es pescar nuestros propios pecaos y errores. También nos gusta pescar los pecados de otras personas. Pero debemos recordar que “¡Se prohíbe pescar!”
* Cuando te es difícil perdonarte a ti mismo o a otras personas y las ofensas vienen una y otra vez a tu mente, recuerda que “¡Se prohíbe pescar!”

Recordemos también que…

* Si estamos en guerra con los demás, no podemos estar en paz con nosotros mismos.
* Las personas lastimadas lastiman a los demás.
* El perdón nos transforma de prisioneros del pasado, en personas de paz.
* El perdón nos ayuda a reconciliarnos con nuestro pasado.

Y tal vez puedas incluir estas citas en tus notas:

* “Cualquier necio puede criticar, condenar y quejarse, pero se necesita tener carácter y control propio para ser comprensivo y perdonador”. (Dale Carnegie)
* “Perdonar significa comprender”. (Proverbio francés)
* “Solamente la gente que es grande puede perdonar”(O. Ozheshko)

Lo más hermoso del perdón es que tiene que ver totalmente con la LIBERTAD.

* ¡El perdón tiene que ver con mi libertad personal!
* ¡El perdón tiene que ver con liberarme de mi ofensor!
* ¡El perdón es gratuito!
* ¡El perdón es incondicional!
* El perdón tiene poder, ¡aun sin el arrepentimiento del ofensor o la reconciliación con él o ella!
* ¡El poder para perdonar viene del Señor!

*“Bienaventurados* *los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios” (Mat. 5:9).*

1. *No sabemos cómo perdonar.*

Esto nos lleva al punto más importante: ¿Cómo perdonamos? Frecuentemente la gente no perdona porque no sabe cómo hacerlo. Lo más importante que debemos recordar es que el perdón nunca va a ocurrir sin tu decisión personal y definida de perdonar. Es verdad que es más fácil perdonar cuando el ofensor dice que se siente triste de haber ofendido; pero no es necesario recibir una disculpa a fin de que podamos perdonar. El perdonar es una elección. El perdón tiene lugar en la mente. No depende del arrepentimiento de la otra persona. El perdonar es nuestra propia decisión. Y debemos ser capaces de perdonar aun cuando no recibamos disculpas o no pueda haber reconciliación.

**Pasos en el proceso del perdón:**

 Hay varios pasos que pueden ayudarnos a través del proceso del perdón, especialmente cuando se nos hace muy difícil perdonar.

***Paso 1***

* Haz una lista mental o por escrito de las personas o eventos que te han lastimado.
* Pregúntate a ti mismo:
	+ ¿Por qué es tan difícil especialmente esto?
	+ ¿En qué forma este problema irresuelto afecta mi vida, mi salud, y mis relaciones con Dios y las demás personas?
	+ ¿Qué tipo de sentimientos afloran cada vez que recuerdo esto?
	+ ¿Qué me gustaría que sucediera para ayudarme a perdonar?
	+ ¿Qué en particular necesito perdonar y olvidar?

Aunque las respuestas a cada una de estas preguntas puedan variar, la realidad es que no necesitamos nada para perdonar. Solamente necesitamos tomar la decisión, decidir que vamos a perdonar.

***Paso 2***

* Haz tu decisión de perdonar.
* Ora al respecto.
* Cuéntale a Dios todos tus sentimientos, dolores, etc.
* Pon al ofensor y a las consecuencias en manos del Señor.
* Ora por el ofensor. (Mat. 5:44)

***Paso 3***

* Piensa: ¿Quién fue responsable por sentirme lastimado y dolorido? ¿Y por mi incapacidad de perdonar?
* Elige una estrategia: ¿Qué haría si estos sentimientos de dolor y pena regresan en el futuro? Lo mejor es recordarte a ti mismo tu decisión y decirte a ti mismo: “¡Alto! ¡Ya no vivo más en el pasado! ¡Vivo en el presente y me dirijo al futuro como una persona libre!”

El perdón libera a los demás de nuestra crítica y también nos libera a nosotros de la cárcel de nuestros propios pensamientos y sentimientos negativos. Como dijo alguien; “No podemos tomar el veneno cada día y esperar que sea alguien más el que muera”. Recuerda también que cuando Dios ve brechas, él construye puentes. (Robert Schuller).

 Leemos en Marcos 11:25: *"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”.* Y el apóstol Pablo nos aconseja: *“Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo”* (Efesios 4:32).

 *“La Biblia nos aconseja amar a nuestros prójimos y a perdonar a nuestros enemigos, tal vez porque muy frecuentemente ambos son la misma persona”.*

 Hay una diferencia entre la decisión de perdonar y el perdón emocional. No son la misma cosa y todavía se pueden experimentar algunas emociones aun cuando se haya tomado la decisión de perdonar. Es posible que se requiera algún tiempo para sanar emocionalmente. Sin embargo, continúa recordándote a ti mismo acerca de tu decisión. No te permitas pensamientos negativos. La verdadera sanidad se lleva a cabo cuando tu decisión de perdonar y tu perdón emocional hablan el mismo idioma: perdonaste a esa persona. ¿Cómo puedes saber que has llegado a ese punto? “Sabes que has perdonado a alguien cuando esa persona pasa por tu mente sin hacerte daño” (Karyl Huntley).

**Conclusión**

 No podemos controlar ciertas cosas en nuestra vida. La gente toma sus propias buenas y malas decisiones; las personas se encuentran en diferentes niveles de madurez.

 Podemos elegir ser agentes de un cambio positivo, independientemente de todo. El poder de hacerlo y el poder de perdonar están disponibles por parte de Dios.

Se cuenta la historia de una mujer que le hizo cambios maravillosos a su terreno. Se mantuvo sembrando narcisos durante muchos años y eventualmente más de dos kilómetros de tierra fueron transformados en un hermoso jardín. La gente que visitaba este bello lugar podía leer ahí un letrero con las siguientes palabras:

“Respuestas a preguntas que probablemente deseas hacer:

* 50,000 bulbos
* Uno a la vez, por una sola mujer. Dos manos, dos pies y un cerebro.
* Comenzó en 1958."[[6]](#footnote-6)

¡Qué proyecto tan bello! Un bulbo a la vez. Un paso a la vez en la dirección correcta puede eventualmente cambiar el paisaje de tu vida.

 Recordemos que aquellos que hacen felices a otras personas, son las personas más felices.

Apresurémonos a darles a las personas minutos de felicidad, porque:

* Los minutos felices hacen horas felices
* Las horas felices hacen días felices
* Los días felices hacen meses felices
* Los meses felices hacen años felices y …
* ¡Los años felices hacen una vida feliz!

**Elige ser libre**

 “Uno de los placeres más duraderos que puedes experimentar es el sentimiento que te sobrecoge cuando genuinamente perdonas a un enemigo —ya sea que él lo sepa o no” (A. Battista)

 ¿Perdonar, o no perdonar? ¡Es tu decisión! ¡Pero tu Padre celestial está listo a ayudarte a practicar la gracia divina en acción y a introducirte en el futuro como persona liberada!

**Recursos utilizados:**

* James, Larry. “Forgiveness. . . What's It For?” (El perdón… ¿para qué es? <http://www.celebrateintimateweddings.com/forgive.html>

Massey, Philip. “The parable of two debtors in modern terms” (La parábola de los dos deudores en tiempos modernos) The Biola University CHIMES. <http://chimes.biola.edu/story/2010/oct/27/parable-two-debtors/>

* McCullough Michael E. y Charlotte van Oyen Witvliet. The Psychology of Forgiveness (La sicología del perdón). <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/Class/Psy418/Josephs/Wynne%20Folder/32-Forgiveness.pdf>
* Messiina, James J. Handling Forgiving and Forgetting (Manejo del perdón y el olvido) Morales-Gudmundsson, Lourdes E. *I Forgive You, but… We Know We Should. Why is it so Hard?* (Te perdono, pero… Sabemos que debemos. ¿Por qué es tan difícil?) Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association, 2007.
* Mullen, Dr. David E. “The Power of True Forgiveness” (El poder del verdadero perdón)(<http://www.drdavidemullen.com/the-power-of-true-forgiveness/>
* Nichols, Chris. 011/22/2015 Sermón -Gratitud #4: “The Sound of Health (healthy relationships)” (El sonido de la salud – relaciones saludables) <http://revjcn.org/?p=1788>
* Piderman, Katherine M. How to let go of grudges and bitterness (Cómo abandonar los resentimientos y la amargura) <http://www.oawhealth.com/learning/forgiveness-grudges-bitterness.html>.
* Van Pelt, Nancy. *To Have and to Hold: A Guide to Successful Marriage* (Tener y conservar: Guía para un matrimonio de éxito), Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1980.
* Worthington, Everett. Investigación sobre el perdón, “What does forgiveness mean?” (¿Qué significa el perdón?) <http://www.evworthington-forgiveness.com/research/>
* Prueba sobre diferentes versiones de perdón:

[The Need to Forgive: Is he talking to me? (La necesidad de perdonar. ¿Me está hablando a mí? https://sunsetavenuechurchofchrist.wordpress.com/2014/01/30/a-look-at-forgiveness/](file:///C%3A%5CUsers%5CGloria%5CDocuments%5CThe%20Need%20to%20Forgive%3A%20Is%20he%20talking%20to%20me%3F%20%28La%20necesidad%20de%20perdonar.%20%C2%BFMe%20est%C3%A1%20hablando%20a%20m%C3%AD%3F%20https%3A%5Csunsetavenuechurchofchrist.wordpress.com%5C2014%5C01%5C30%5Ca-look-at-forgiveness%5C)

* <http://forgivenessfoundation.org/inspiration/quotes/>
* <http://quoteinvestigator.com>
* <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes>
* <http://www.gutenberg.us/articles/Forgiveness>
* <http://www.jamesjmessina.com/toolsforrelationships/forgivingforgetting.html>
* <http://www.poeticexpressions.co.uk/ThedaffodilPrinciple.htm>
1. http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/centralamericaandthecaribbean/haiti/7530686/Buried-for-27-days-Haiti-earthquake-survivors-amazing-story.html [↑](#footnote-ref-1)
2. http://www.gutenberg.us/articles/Forgiveness [↑](#footnote-ref-2)
3. Nancy Van Pelt, *To Have and to Hold: A Guide to Successful Marriage* (Tener y conservar: Guía para un matrimonio de éxito), (Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1980), p. 21. [↑](#footnote-ref-3)
4. Everett Washington. Investigación sobre el perdón, “What Does Forgiveness Mean?” http://www.evworthington-forgiveness.com/research/ [↑](#footnote-ref-4)
5. Philip Massey, “La parábola de los dos deudores en tiempos modernos”, The Biola University CHIMES. http://chimes.biola.edu/story/2010/oct/27/parable-two-debtors/ [↑](#footnote-ref-5)
6. http://www.poeticexpressions.co.uk/ThedaffodilPrinciple.htm [↑](#footnote-ref-6)