

Tiempo de lectura: 3-4 minutos

VENCIENDO LA AMARGURA

Versículo clave:

"Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz de amargura brote y cause problemas, y que muchos sean contaminados por ella." – Hebreos 12:15

La amargura: Un veneno que contamina

La amargura es como una semilla que, si no la arrancamos a tiempo, echa raíces profundas en el corazón. Comienza con una ofensa, sigue con el resentimiento y termina robándonos la paz.

Lo más peligroso es que no solo afecta a quien la lleva dentro, sino que contamina a otros. Nos impide disfrutar de la gracia de Dios y nos encierra en un ciclo de dolor y enojo.

¿Vale la pena cargar con esto?

Jesús nos enseñó que guardar rencor nos hace más daño a nosotros que a quienes nos hirieron.

Un niño llamado Andrés llegó a casa furioso porque un compañero lo humilló. Su padre, en vez de corregirlo, le dio una bolsa de carbón y le pidió que arrojara pedazos contra una camisa blanca colgada en el patio.

Al final, la camisa apenas se ensució, pero Andrés estaba completamente cubierto de hollín. Su padre le dijo:

"Cada pensamiento de odio que enviamos a alguien nos ensucia más a nosotros que a ellos."

Así es la amargura: nos ensucia por dentro y nos roba la felicidad

¿Cómo vencer la amargura?

Dios nos muestra el camino para ser libres:

1. **Reconócelo** – Admitir que el rencor nos está afectando es el primer paso.
2. **Exprésalo ante Dios** – No te lo guardes, cuéntaselo al Señor en oración.
3. **Pide perdón** – No solo por lo que te hicieron, sino también por haber permitido que el rencor echara raíces en tu vida.
4. **Decide perdonar** – El perdón no es un sentimiento, es una decisión.
5. **Haz el bien a quien te lastimó** – Jesús nos llama a bendecir y orar por quienes nos han herido (Mateo 5:44).

El perdón no justifica el daño, pero sí rompe las cadenas del pasado y nos permite avanzar.

Practicando esta verdad Reflexiona:

- ¿A quién necesito perdonar hoy?
- ¿Cómo ha afectado la amargura mi relación con Dios y con los demás?
- ¿Estoy dispuesto a soltar el rencor y confiar en que Dios hará justicia?

Toma acción:

- Escribe el nombre de la persona a la que necesitas perdonar y ora por ella.
- Decide hoy soltar el rencor y confiar en la justicia de Dios.
- Haz un acto de bien hacia alguien que alguna vez te hirió.

El perdón no cambia el pasado, pero sí transforma tu futuro.



Oración:

"Señor, hoy decido soltar la amargura y abrazar tu paz. No quiero que el resentimiento gobierne mi vida. Ayúdame a perdonar, como Tú me has perdonado. Te entrego mi corazón y confío en que Tú obrarás. En el nombre de Jesús, amén."

¿Quieres seguir creciendo en sanidad emocional y espiritual?

Descubre más sobre este tema en mis libros:

- **Diario de un Vencedor** – Aprende a sanar heridas emocionales y fortalecer tu fe.
- **Levántate** – Conoce a Dios de 40 maneras distintas y aprende a confiar en Él.

Disponibles en Colombia en **Ser Mejor SAS wat+57312 580 08 66** y en el exterior en **Amazon y librerías cristianas online.**

Dios quiere verte libre y en paz. Hoy es el día para soltar el rencor y avanzar.

