

# 4 Practicar el perdón

Dios nos acompaña en el caos y la complejidad de intentar poner en práctica el perdón en nuestras relaciones.

## Tres puntos clave:

- 1** Como personas perdonadas por Dios, somos liberadas para vivir en una relación íntima y transformada con él.
- 2** Jesús enseña que el perdón está en el centro de lo que significa seguirlo. Pero una de las razones por las que es tan poderoso es que tiene un alto precio y es difícil de vivir.
- 3** El perdón no es solo para los grandes momentos, sino que también es una necesidad básica y cotidiana.



## Reflexión

**i** Lee esto antes de la sesión en preparación para dirigir al grupo como anfitriona o anfitrión.

Dos palabras resumen nuestra identidad como cristianos(as) y reconciliadores(as): 'perdonadores(as) perdonados(as)'. Dios, en Jesús, nos ha perdonado libremente y es gracias a que hemos recibido el perdón que podemos perdonar a las demás personas.

Cada experiencia de relaciones dolorosas es diferente. A veces, el perdón parece desafiante pero no imposible. En otras situaciones, el perdón es un proceso mucho más largo y tortuoso. En algunos casos, la persona que hay que perdonar puede ser desconocida o puede haber muerto, lo que hace imposible el cierre y la reconciliación completa. Esta sesión brinda la oportunidad de explorar la

complejidad de perdonar y pedir perdón.

A pesar de lo difícil que es (o quizás debido a ello), el perdón es una oportunidad liberadora, que expande el corazón y es una oportunidad de cambio al buscar la reconciliación. El perdón no excusa el mal. Sin embargo, es poderoso porque reconocemos que se nos ha hecho un mal y elegimos permitir que Dios transforme ese recuerdo destructivo, liberándonos y liberando a otras personas. Pero se necesita valor, esperanza y gracia, y no se puede apresurar.

A menudo podemos centrarnos en los grandes momentos del perdón, pero también se nos invita a hacer del perdón parte del ritmo diario de nuestras vidas. En la oración que Jesús enseñó a sus discípulos, se nos anima a orar por nuestro pan de cada día y luego a orar para que se nos perdone como perdonamos a las demás personas. Practicar los tres hábitos con nuestro propio ser y con las demás personas puede ayudarnos a hacer que el perdón sea una parte integral no solo de nuestro comportamiento, sino también de nuestro carácter.

**i Nota:** Tu función en esta sesión no es decirle a nadie que debe perdonar a una persona o situación en particular. El tema del perdón puede ser complejo y doloroso, particularmente para quienes han vivido traumas o situaciones de maltrato. No debemos minimizar las formas en que estas experiencias pueden continuar afectando vidas. El perdón puede ser un proceso largo. Los límites son saludables y se necesita apoyo. En esta breve sesión, no recomendamos que los participantes hablen de experiencias traumáticas para las que no han recibido ningún apoyo previo. Sugerimos contar con buenas estructuras de apoyo y dirigir a quienes lo necesiten con profesionales capacitados.

## La sesión inicia aquí

# Bienvenida

 10 minutos

 00:00

## Comentarios

 5 minutos

Pide a las y los participantes que compartan brevemente una experiencia que hayan tenido durante la semana pasada en relación con la sesión anterior. Piensa en tu propio ejemplo para compartir.

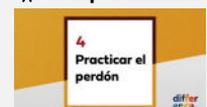
## Introducción

 5 minutos

**■ Di a las y los participantes:**

En esta sesión exploraremos el poder y la complejidad del perdón en nuestras relaciones, y aprenderemos a ver el perdón como un acto cotidiano.

 Diapositiva 1



# Orar

Inicia la sesión con oración, invitando a las y los participantes a recordar situaciones o relaciones en las que les gustaría que hubiera perdón y pidiendo a Dios que obre mientras exploran lo que significa practicar el perdón.



## Señalizar

Jesús enseña una y otra vez sobre el perdón en los evangelios. Esto sugiere dos cosas: en primer lugar, que es una parte crucial para encontrar la vida en toda su plenitud; en segundo lugar, que el perdón es bastante difícil de entender y aún más difícil de vivir todos los días. A pesar de lo difícil que es (o quizás debido a ello), el perdón es una experiencia poderosamente liberadora. El perdón no excusa el mal. En cambio, es poderoso porque reconocemos que se ha hecho un mal. Esta sesión trata sobre permitirnos estar abiertos(as) a las posibilidades del perdón en nuestras relaciones, al tiempo que somos honestos(as) sobre aquello que nos presenta dificultades.

# Relato

🕒 35 minutos

🖋️ 00:00

### 🗨️ Di a las y los participantes:

En esta parte de la sesión, vamos a **tener curiosidad** mientras escuchamos dos historias. Conscientemente nos preguntaremos sobre la otra persona y sobre cómo Dios podría ampliar nuestra perspectiva.

### 🗨️ Presenta las historias:

- Vamos a escuchar la historia de Craig, un cristiano que vive en Ciudad del Cabo, y su experiencia con el perdón..
- Luego veremos el relato bíblico de Jesús y Pedro en la playa.
- Presten atención a los momentos en que las personas practican los hábitos de:

- **Tener curiosidad** Escuchar las historias de las demás personas y ver el mundo a través de sus ojos.
- **Estar presente** Encontrarse con las demás personas con autenticidad y confianza.
- **Reimaginar** Encontrar esperanza y oportunidad en los lugares donde anhelamos ver cambios.



## Video

🕒 10 minutos

### La historia de Craig

1) Vean el video

2) Como grupo, comenten:

**P** ¿Qué les dice la historia de Craig sobre la práctica del perdón?

🖥️ Diapositiva 2



🖥️ Diapositiva 3



## Biblia

🕒 10 minutos

### Jesús y Pedro en la playa

(Juan 21: 1-19)

#### Trasfondo

🗨️ 3) Comparte el trasfondo

- Esta es la tercera vez que Jesús se aparece a sus discípulos después de la resurrección. Antes de que Jesús fuera crucificado, Pedro negó a Jesús tres veces, a pesar de que le había prometido serle fiel en las buenas y en las malas.
- Esta es la primera conversación registrada entre Jesús y Pedro desde que esto sucedió.
- Las tres negaciones de Pedro se reflejan en las tres preguntas de Jesús. La pesca abundante nos recuerda el momento en que Jesús llamó a Pedro por primera vez para que lo siguiera.
- Pedro debe haberse sentido al menos un poco nervioso, avergonzado y apenado por encontrarse con

🖥️ Diapositiva 4



Jesús después de su traición, pero aun así, toma la iniciativa: salta al agua y se dirige hacia Jesús.

- Jesús crea un ambiente (desayuno en la playa) donde él y Pedro pueden encontrarse y conectarse a un nivel más profundo.

4) Invita a un(a) voluntario(a) a leer el pasaje



## Grupos pequeños

🕒 15 minutos

5) Debate en grupos pequeños:

**P** ¿Qué aprendieron sobre Jesús en esta historia?

**P** En la historia de Craig y el pasaje de la Biblia, ¿cómo ayudan los tres hábitos a las personas a practicar el perdón?

Si el tiempo lo permite, dos o tres personas comentan un punto destacado para todo el grupo.

🖨 Diapositiva 5



## Señalar

Estas historias muestran lo agradable y lo desagradable que puede ser el perdón. Dar y recibir perdón puede ser transformador, pero es incómodo, nos hace vulnerables, como lo experimentaron tanto Pedro como Craig. La complejidad del perdón no es una sorpresa para Dios y podemos tener certeza de su presencia inquebrantable que nos acompaña mientras lo enfrentamos en nuestras propias vidas.

**i** **Nota pastoral:** Estas actividades están diseñadas para mostrar el poder del perdón para transformar las relaciones y hacerlas avanzar, así como la complejidad de nuestra experiencia vivida del perdón. Es recomendable reconocer que recordar experiencias de perdón a veces puede ser difícil y tranquilizar a tu grupo de que no hay presión para compartir algo que no quieran. No aconsejamos que se hable de experiencias de traumas profundos para las que las y los participantes no hayan recibido apoyo previo.

🗨️ **Di a las y los participantes:**

En esta parte de la sesión, **estaremos presentes** mientras participamos en una actividad. Tomamos conciencia de nuestro propio ser, de nuestro entorno, de las personas con las que compartimos este espacio y de la presencia de Dios con nosotros(as).



## Actividad

### Entrar en la historia

🕒 15 minutos

- 1** Di a tu grupo que ahora van a 'entrar' en la historia de Jesús y Pedro en la playa.
- 2** 🗨️ Lee la siguiente reflexión para guiar al grupo:

Imagina que eres Pedro:

Saliste a pescar. Los acontecimientos de los últimos días están frescos en tu mente mientras trabajas con el bote, los remos, la red. Viste que se llevaron y asesinaron a Jesús, tu amigo, mentor y el que crees que es el Mesías. Dijiste que nunca lo abandonarías, pero cuando llegó el momento de la crisis, fue demasiado y fingiste que no lo conocías.

No pescas nada, no ha valido la pena. Entonces, un hombre en la orilla capta tu atención. Él grita y, de repente, la pesca es abundante. Tú sabes que tiene que ser Jesús. Nada más importa ahora. Saltas directamente al agua para ir hacia él.

🖥️ **Diapositiva 6**



**3**

■ Lee las siguientes preguntas, dejando tiempo para reflexionar entre ellas:

- ¿Cómo te sientes al ir en el agua, avanzando hacia Jesús?
- ¿Qué significa para ti desayunar con Jesús en esta playa?
- ¿Cómo sabes que Jesús te ha perdonado?
- ¿Cómo cambia este momento tu forma de percibir lo siguiente?
  - a ti mismo
  - tu relación con Jesús
  - tu relación con las demás personas cuando te decepcionan

**4**

■ Como grupo, comenten:

- ¿Qué les sorprendió o les llamó la atención al reflexionar sobre esto?
- ¿Qué significaba “perdón” aquí? ¿Qué palabras o frases les vienen a la mente?



## Señalizar

En el Padre Nuestro, la petición de perdonar y recibir perdón viene inmediatamente después de la petición del pan de cada día. Esto nos hace pensar que el perdón es una necesidad diaria y esencial que todos compartimos. La experiencia del perdón de cada persona es diferente. Compartir estas historias únicas puede ayudarnos a descubrir cómo cultivar el perdón en nuestras propias vidas.



# Debate en grupos pequeños

🕒 15 minutos

1. Explica al grupo que vas a leer una cita para que el grupo reflexione.

2. 🗨️ Presenta y lee la cita:

- El arzobispo Desmond Tutu y su hija, la reverenda canónica Mpho Tutu, vivieron el apartheid en Sudáfrica y escribieron sobre el perdón.
- La siguiente cita es de su libro, El libro del perdón: el camino de sanación para nosotros y nuestro mundo.

🗨️ *'Cuando cultivo el perdón en mis pequeños encuentros cotidianos, me estoy preparando para un momento en el que se me pedirá un acto de perdón mucho más grande, lo cual seguramente sucederá... Cuando desarrollo una mentalidad de perdón, en lugar de una mentalidad de agravio, no solo perdono un acto en particular, me convierto en una persona más indulgente... lo que alguna vez fue un motivo de ruptura y alienación se convierte en una oportunidad de reparación y mayor intimidad.'*

3. 🗨️ Pide al grupo que piense en las palabras:

- ¿Qué resuena con su propia experiencia?
- ¿Qué les parece desafiante?

4. Divide al grupo en grupos de 3 o 4 participantes durante 10 minutos para comentar.

🖨️ Diapositiva 7





## Señalizar

Nuestras experiencias dan forma a nuestra comprensión del perdón y cada persona se encuentra en diferentes etapas de su propio recorrido único.

Dar pasos para **tener curiosidad, estar presentes y reimaginar** nos puede ayudar a hacer que el perdón sea parte de nuestra vida diaria. Esto no significa que será fácil. A veces, lo máximo que podemos hacer es orar y pedirle a Dios el deseo de perdonar a quien nos ha lastimado. Pero cuando el perdón logra abrirse paso en nuestras relaciones, tiene un poder único para sanarnos, humanizarnos y liberarnos, restaurando la confianza y abriendo nuevas posibilidades.

# Santuario

 **10 minutos**

 00:00

 **Nota:** *Leyendo cada una de las reflexiones que siguen, dirige este tiempo de oración de la manera que mejor funcione para tu grupo. Para la oración en silencio, sugerimos dejar al menos un minuto de silencio entre cada párrafo para permitir que las personas oren.*

### Di a las y los participantes:

En esta parte de la sesión, vamos a **reimaginar**, notando dónde tenemos más necesidad de renovar la esperanza.

Mientras oramos, invitamos al Espíritu Santo a ampliar nuestra imaginación de lo que es posible, a nivel individual y como comunidad.

 **Diapositiva 8**





## Oración

# Ofrecerle nuestra historia a Dios

Una parte importante de nuestra identidad en Cristo es que somos 'perdonadores(as) perdonados(as)'. Dios, en Jesús, nos ha perdonado y el perdón es un don que se nos ha encomendado compartir generosamente con quienes nos rodean, con la ayuda del Espíritu Santo.

Piensen en la historia de Craig. Presenten ante Dios cualquier relación que genere sufrimiento por desencuentros pasados. Pidan la ayuda de Dios para sentir curiosidad por el dolor, por la otra persona o donde Dios está obrando.

Piensen en la historia de Jesús y Pedro en la playa. Pregúntenle a Dios cómo estar presente con la otra persona, o permitirle estar presente con ustedes, podría ayudar a transformar la relación.

Agradézcanle a Dios su perdón y su comprensión de donde estamos actualmente en este sentido. Pídanle a Dios que les ayude a dar un paso para avanzar si se sienten en un lugar difícil. ¿Dónde necesitan más que Dios les ayude a reimaginar?

Dios amoroso, llénanos ahora de tu Espíritu,  
Ayúdanos a **tener curiosidad** sobre las historias de las demás personas, escuchando con la misma frecuencia con la que hablamos.

Danos el valor de **estar presentes**, interactuando con todo nuestro ser único y completo.

Inspíranos para **reimaginar** lo que es posible, para encontrar esperanza al ver tus obras.

En el nombre de Jesús. Amén.



# Aprendizaje principal

Invita a una o dos personas a compartir en una frase un aprendizaje de la sesión o algo que sientan inspiración de hacer entre ahora y la próxima sesión.

## Aplicación

🕒 5 minutos

🖋️ 00:00

Acciones sugeridas para tu grupo

### 1 Tener curiosidad

sobre la historia de alguien que les ha causado dolor y sobre sus propios sentimientos hacia esa persona. (Pueden pensar: 'Me pregunto qué le está pasando' o 'Me pregunto por qué esto me hizo sentir así').

### 2 Estar presente

buscando la presencia de Dios en lugares o relaciones donde hay dolor o injusticia.

### 3 Reimaginar

una relación o situación en la que el perdón parece inalcanzable. Oren pidiendo esperanza y que Dios esté obrando.

**i** Recuérdales a las y los participantes que tomen notas en su **Guía** después de la sesión. Pueden escribir o dibujar algo que quieran llevarse de esta sesión y lo que quieren hacer en su vida diaria a raíz de la sesión.

## Para la siguiente sesión

### Arriesgarse a tener esperanza

Al final de esta sesión, anima a las y los participantes a reflexionar sobre una situación o relación en la que les gustaría ver un cambio, pero en la que sienten estancamiento. Habrá una oportunidad de explorar esto más a fondo en la próxima sesión.

🖥️ Diapositiva 9



# Fin

**Escribe aquí tus notas...**