

## Libérame del resentimiento

Saludos y bendiciones para ti...

Hoy vamos a orar para que Dios nos libere del peso del resentimiento. El resentimiento no solo envenena el corazón, sino que también nos ata al pasado y nos impide avanzar en la restauración que Dios quiere hacer.

### Texto bíblico clave

Efesios 4:31-32 (RVR1960)

“Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.

Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándodos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.”

### Preguntas para reflexionar

- ¿Hay heridas que todavía recuerdas con dolor y enojo?
- ¿Cómo crees que tu vida y tu relación cambiarían si soltaras ese resentimiento?

### Reflexión

El resentimiento es como un ancla que nos mantiene atados a las ofensas pasadas. Creemos que nos protege, pero en realidad nos encierra en una cárcel emocional.

Perdonar no significa justificar lo que pasó ni negar el dolor, sino liberarte del control que esa herida tiene sobre ti. Mientras el resentimiento permanece, la herida sigue abierta.

Si guardas resentimiento hacia tu cónyuge, la relación no podrá sanar, porque la amargura siempre filtra lo que dices y lo que haces. Hoy, Dios quiere romper esas cadenas para que tu corazón sea libre y pueda recibir Su paz.

### Oración guiada

Señor,

Hoy reconozco que en mi corazón hay resentimiento.

Algunas heridas aún duelen y las he guardado como un escudo, pensando que así me protegería.

Pero ahora entiendo que el resentimiento solo me ha robado paz y me ha impedido avanzar.

Te entrego cada ofensa, cada palabra, cada momento que me hirió.

Te pido que limpies mi corazón con Tu amor y que me des la gracia para perdonar como Tú me has perdonado.

Que mi boca no repita una y otra vez lo que pasó, sino que proclame lo que Tú estás haciendo nuevo.

Libérame también del temor de volver a ser herido, para que mi perdón sea genuino y completo.

Amén.

### Tarea espiritual del día (cuaderno)

En tu cuaderno, escribe una lista de las ofensas que todavía recuerdas con dolor.

Al lado de cada una, escribe:

“Hoy suelto esto en manos de Dios”.

Luego ora por cada punto, pidiendo que Él sane esa herida.

### Declaración del día

“El resentimiento no me define; el amor y el perdón de Dios son mi nueva identidad.”

PALABRAS DE SABIDURIA

Paula Pires

Dios no quiere que vivas cargando heridas viejas. Hoy puedes soltar, sanar y avanzar hacia la libertad.

**Cree, confía y espera.**

Dios te bendiga.

