

## Título: de la abundancia del Corazón

Texto Central: **Las palabras que salen de tu boca muestran lo que hay en tu corazón.** Lucas 6:45b (TLA)

Palabras Claves: **lentos/lentura, abundante, corazón, mente, examinar, transmitir, hablar, comportamiento.**

Pregunta para reflexionar: **¿Cómo sanar un corazón herido por el pasado, para que no se repita el patrón de comportamiento hacia los que nos rodean?**

### Introducción:

Las Escrituras están llenas de pasajes que hablan del corazón. Dios nos dio la capacidad de razonar, tener emociones y sentimientos, y saber diferenciar entre lo bueno y lo malo. El corazón es algo más complejo que la inteligencia, es mucho más que saber, no sólo es pensar, sino amar, odiar, perdonar, arrepentirse, emocionarse. Las Escrituras nos dice que Dios es quien más conoce nuestra mente y prueba el corazón de cada uno, aún más que la propia persona. (Jeremías 17:9-10)

Jeremías 17:9-11 RV60 <sup>9</sup>Engañoso es el corazón más que todas las cosas, y perverso; ¿quién lo conocerá? <sup>10</sup>Yo Jehová, que escudriño la mente, que pruebo el corazón, para dar a cada uno según su camino, según el fruto de sus obras.

Lucas 6:45 termina diciendo de que lo que abunda en el corazón, es lo que sale por medio de nuestras palabras, dicho de otra forma, damos, escribimos, hablamos, actuamos de lo que estamos llenos. De acuerdo a lo que abunde en nosotros, daremos de ello a los que nos rodean.

### Desarrollo:

**pregunta para reflexionar:** entonces ¿qué abunda en mi corazón?

¿Qué almacenamos en nuestro corazón?

¿De qué estamos llenos?

¿Qué es lo que día y noche pensamos y/o hablamos, actuamos?

¿Tenemos buenos tesoros para poder dar a los demás de ello?

¿O tenemos atesorados (guardados) malos tesoros para dar a los demás?

Lucas 6:45 **“El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca”**

**TEMA 1: NO CAIGAMOS EN LA TRAMPA DE LA AMARGURA.** Citas: Efesios 4:31-32 - Hebreos 12:15

Pregunta Tema 1: **¿Cómo sanar un corazón herido por el pasado, para que no se repita el patrón de comportamiento hacia los que nos rodean?**

Notas:

1) **Si no sanamos las heridas del pasado**, terminaremos repitiendo el mismo patrón de comportamiento del que nos han herido hacia los que nos rodean, a nuestras familias.

2) **El que creció en un ambiente** de gritos va gritar, el que creció en un ambiente de abuso va abusar, el que creció en un ambiente de descalificación va descalificar.

3) Muchos, después de adulto y ser padre/madre, **vuelven a repetir el mismo patrón de comportamiento** que tuvieron en su crianza con sus padres, aquello que lo han herido no ha sanado, y lo repiten, hasta involuntariamente, porque siempre manifiestan “no quiero que mi hijo/a pase lo que yo pasé, no quiero que viva lo que yo viví” pero, sin embargo, lo repiten y están haciendo pasar a sus hijos situaciones aún peores.

-Efesios 4:31-32 Reina-Valera 1960 <sup>31</sup>**Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.** <sup>32</sup>**Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.**

-Hebreos 12:15 Reina-Valera 1960 <sup>15</sup>**Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados;**

**TEMA 2: SANAR CON EL PERDÓN.** Citas: Ezequiel 36:26 - Salmos 147:3 - Colosenses 3:13 - Efesios 6:4 - Efesios 4:32

### Pregunta Tema 2: ¿Qué hace el perdón?

Notas:

- 1) **Perdonar trae sanidad** para uno mismo,
- 2) el perdonar, nos permitirá **sobrellevar** aquella **carga**,
- 3) **sanar permitirá que las heridas ya no duelan**, muchos dicen que hay que olvidar para perdonar, honestamente, no podemos olvidar, el recuerdo queda, pero ese recuerdo nos debe traer enseñanza, nos trae advertencia y nos trae fortaleza si es que hemos sanado.
- 4) **cuando sanamos** crecemos, maduramos y tomamos actitudes que nos permitirá desaprender comportamientos que hieren a los demás, permitirá corregir actitudes erróneas.
- 5) **Es con el poder de Dios que podemos sanar un corazón roto**, un corazón herido a través del perdón. Si corregimos con enojo a nuestros seres queridos, vamos a agredir, ofender, herir, corrijamos con amor y disciplina en el Señor.
- 6) **Qué hace el perdón:** Nos libera de un pasado herido, nos libera del momento de dolor, nos libera de la persona quien nos hirió, restaura nuestra comunión con Dios, me permitirá reaccionar correctamente.

-Ezequiel 36:26 **Pondré en ustedes un corazón nuevo y un espíritu nuevo. Quitaré de ustedes ese corazón duro como la piedra y les pondré un corazón dócil.**

-Salmos 147:3 **Él sana a los que tienen roto el corazón, y les venda las heridas.**

-Colosenses 3:13 <sup>13</sup> **soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.**

-Efesios 6:4 **Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor.**

-Efesios 4:32 (NVI): <sup>32</sup> **Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdonense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.**

### **TEMA 3: ¿PORQUÉ ATACAMOS A LAS PERSONAS QUE AMAMOS?**

- a) **Atacamos porque estamos heridos**
- b) **Atacamos por el temor a ser ridiculizados, humillados.**
- c) **Atacamos cuando tenemos un bajo nivel de tolerancia.**
- d) **Lastimamos cuando siempre creemos que tenemos la razón y los demás están equivocados.**

Citas: Colosenses 3:13 - Efesios 4:2 - Santiago 1:5 - Gálatas 6:2 - Romanos 12:3 - Filipenses 2:3-4

### Pregunta Tema 3: ¿Porqué atacamos a las personas que amamos?

- a) **Atacamos porque estamos heridos**, reacciono dependiendo del tipo de agua que llevo en mi corazón. Si yo tengo amargura reaccionaré con amargura.
- b) **Atacamos por el temor a ser ridiculizados, humillados**, como nos pasó en algún momento, es una actitud de autodefensa, me hace ser agresivos aún con los más indefensos.
- c) **Atacamos cuando tenemos un bajo nivel de tolerancia.** Debo buscar en Dios saber controlar mi temperamento, debo entender que necesito guardar silencio, necesito un momento a solas para calmarme y pensar, debo ordenar mis pensamientos acudiendo a Dios y pidiendo ayuda en sabiduría en examinar mi corazón y mis pensamientos, que pueda ordenar y pueda sobrellevar el momento. Hasta que mis emociones se organicen y pensar con cordura, tolerancia, paciencia y amor para confrontar cada situación.
- d) **Lastimamos cuando siempre creemos que tenemos la razón** y los demás están equivocados. Una frase típica de padres es “yo soy tu papá, yo soy tu mamá, ¡cállate!, aquí quien manda soy yo”, la autoridad no se discute, pero esa autoridad no te da derecho de herir, de maltratar, humillar y lastimar. La autoridad que tienes te da el privilegio de controlar tus emociones, hacer lo correcto y amar incondicionalmente, si no puedes controlarte, perderás la autoridad. Amamos a nuestros hijos cuando se portan bien, y de igual forma los amamos cuando se portan mal.

-Colosenses 3:13 <sup>13</sup> **soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.**

-Efesios 4:2 <sup>2</sup> **con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor,**

-Santiago 1:5 <sup>5</sup> **Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada.**

-Gálatas 6:2 <sup>2</sup> **Sobrellevad los unos las cargas de los otros, y cumplid así la ley de Cristo.**

-Romanos 12:3 **Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno.**

-Filipenses 2:3-4 <sup>3</sup> **Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; 4 no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros.**

### **APLICACIÓN: DEBO PERDONAR PARA SANAR**

**Pídele a Dios que le revele, si existe algo que resolver que todavía duele.**

Citas: Salmos 139:23-24 - Hebreos 12:15 - Romanos 12:18-20 - Mateo 6:14-15 - Efesios 4:30-32

Desaprender (ser consciente de lo que debo sacar de mi conducta)

Aprender (la conducta correcta que debe ser definida)

**Pídele a Dios que le revele si existe algo que resolver que todavía duele:** ¿Todavía duele?, todavía me hace llorar?, ¿me llena de rabia? Qué es lo que despierta dentro de mí cuando recuerdo aquello que duele. Te invito a que inicie el proceso del perdón.

-Un proceso clave: **No espere que la otra persona cambie para perdonar**

-**El perdón tiene como meta sanar mis heridas, no corregir a la otra persona.**

-**El proceso de perdón inicia en la intimidad.**

-Saque sus emociones que te hacen enojar.

-**Decida ser feliz,** decida cambiar su humor.

-**Comprométase a no agredir,** a no insultar, a respetar, haga un pacto con sus seres queridos, ayúdense mutuamente, enseñe a perdonar.

-Abraze.

-**Denle a su familia la autoridad para hablar,** para decir “me estas gritando, me estás lastimando, me estas agrediendo”

-**La autoridad no es una posesión de poder,** el poder tiene un martillo, golpea... **Autoridad sin embargo es autocontrol, templanza, dominio propio,** corrige una mala actitud.

-Si yo no manejo mi autoridad, no tengo dominio de mis emociones, por lo tanto, no puedo perdonar, y sanar, me conducirá a un dolor sin fin, un sufrimiento tal que se desbordará en mis palabras, en mis reacciones, en mi conducta, si no domino los efectos del enojo, la ira, la amargura, viviré lamentándome, llorando, gritando... Los demás preguntarán “porqué grita, porque se comporta así”.

-**Acumular amargura y dolor en mi corazón,** no me permitirá reaccionar correctamente, y **terminaré dañando a quienes amo.**

-**La amargura es la actitud que uno asume en rehusar perdonar una ofensa.**

-Una persona amargada daña su salud física, su salud espiritual, su salud emocional, está afectando a las personas que más ama.

-Una persona amargada busca venganza, desea que se haga justicia.

**¿Por qué perdonar?: Perdonamos porque es un mandamiento.**

**¿Por qué no perdonamos?:** Sentimos que, si renunciamos a la amargura que sentimos, es como si dejamos sin castigo al que me hizo daño, me hirió, odiamos porque estamos dolitos, heridos, quebrados, utilizamos el odio como una forma de castigar a la otra persona. **Debo renunciar a esto.**

Salmos 139:23-24 <sup>23</sup> **Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos;**  
<sup>24</sup> **Y ve si hay en mí camino de perversidad, Y guíame en el camino eterno.**

Hebreos 12:15 <sup>(NVI)</sup> <sup>15</sup> **Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa (y lastime) a muchos;**

Romanos 12:18-20 <sup>18</sup> **Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres.** <sup>19</sup> **No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor.**

-Mateo 6:14-15 <sup>(NVI)</sup> <sup>14</sup> **»Porque, si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial.** <sup>15</sup> **Pero, si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas.**

-Efesios 4:30-32 <sup>(NVI)</sup> <sup>30</sup> **No agravien al Espíritu Santo de Dios, con el cual fueron sellados para el día de la redención.** <sup>31</sup> **Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia.** <sup>32</sup> **Más bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo**

**CONCLUSIÓN: «soy el resultado y doy lo que atesoro en mi corazón»**

En tu forma de hablar, actuar, vivir, de lo que abunda en tu corazón, de lo que esté lleno, será mi manera de ser.

Sana las heridas de tu corazón, libérate de lo que te duele, perdona, no repitas el mismo patrón de comportamiento que causaron heridas a tu vida, bendice mucho, ama más, perdona más, vive como un cristiano obedeciendo a Dios y disfrutarás de sus bendiciones.

- 1) El perdón inicia el proceso cuando me doy cuenta que estoy lastimando a las personas que me rodean, a las personas que amo, puede que te tome tiempo, empieza ya.
- 2) El perdón inicia cuando empiezo a bendecir y a desearle lo mejor a la persona que me ha hecho daño en vez de enojarme.
- 3) El perdón no es un sentimiento, nadie siente perdonar, es una decisión, es una voluntad, se requiere carácter para sostenerlo en el tiempo.
- 4) El perdón no se puede obligar, el perdón es algo personal, usted puede decidir perdonar.
- 5) Se perdona y se pide perdón voluntariamente, libre y voluntariamente.
- 6) El perdón tiende puentes para la reconciliación.
- 7) El propósito del perdón, es liberarnos del dolor que me lastima.
- 8) Al perdonar me estoy liberando de la esclavitud del pasado, y me arranca la amargura.
- 9) Cómo perdono? **Quito la lista de pendiente**, perdonar no es un acto de justicia, es un acto de misericordia y compasión, perdonar me libera.
- 10) Deseo lo bueno a la otra persona, significa no guardar rencor.