

Reprinted from the Herald of the Christian Science, October 2000.
Mentioned on a Christian Science Radio Sentinel program.
All rights reserved.

Cómo liberarse del resentimiento

Por Elise L. Moore

El perdón y la curación del resentimiento son dos temas de mucho interés, hoy en día. No obstante, cuando se trata de perdonar a los demás, a veces nos rebelamos. “¿Por qué tengo que ser yo el que perdona a ese pariente tan malintencionado, o a ese vecino tan falto de consideración, o al jefe que me dejó sin empleo? ¿Acaso no fueron ellos los que actuaron mal?” Yo los voy a perdonar cuando cambien, o cuando se disculpen y dejen de lastimarme. Puede que parezca difícil liberarse del resentimiento, pero el resentimiento impide nuestro progreso. Es muy difícil caminar por la senda de la santidad tratando de balancear en la cabeza una canasta llena de resentimiento.

Jesús enseñó que la bendición llega con el perdón. La quinta Bienaventuranza dice lo siguiente: “Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia”.¹ *Misericordioso* significa compasivo, que perdona. Jesús nos dio el ejemplo más grande de perdón, y la bendición que esto trae. Cuando estaba en la cruz, oró por aquellos que le habían hecho mal aun antes de que ellos se arrepintieran y le pidieran disculpas: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”.² Tres días después de haber sido sepultado, Jesús se levantó de los muertos. El perdón abrió el camino para superar el odio y el mal de otros. Él se negó a permitir que el resentimiento impidiera su progreso, su resurrección.

No es necesario esperar a que los demás vean su error para perdonarlos. Nuestro progreso no depende de que otras personas tomen conciencia de las cosas. Podemos dejar de sentir resentimiento ahora mismo. Así estaremos mentalmente libres para tomar la cruz y seguir a Cristo hacia la victoria sobre el mal.

¿Cómo perdonar a los demás el mal que hacen? A mí me resulta muy útil la oración de petición, que como la palabra lo dice, consiste en pedirle a Dios. Un ejemplo, es el tipo de oración que utilizó Salomón cuando le pidió a Dios que le diera sabiduría. Jesús usó la oración de petición cuando oró a su Padre, diciendo:

¹ Mateo 5:7

² Lucas 23:34

“Perdónanos nuestras deudas, como nosotros perdonamos a nuestros deudores.”³
Y la Sra. Eddy también nos sugiere una forma de petición a Dios: “Deteneos junto al límpido lago, durmiendo entre riberas pobladas de sauces, teñidas de esmeralda. Ved en él el cielo reflejado y la luna iluminando con su suave gloria. Esto conmoverá vuestro corazón. Luego, en inaudible oración, pedid a Dios que os capacite para reflejarlo a Él, para que seáis Su propia imagen y semejanza, o sea el sereno, claro y radiante reflejo de la gloria del Cristo, sanando al enfermo, trayendo al pecador al arrepentimiento, y resucitando a la vida en Dios a los que están espiritualmente muertos en transgresiones y pecados. Jesús dijo: ‘Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid todo lo que queréis, y os será hecho.’”⁴ La oración petitoria abre nuestro corazón a Dios y nos predispone para ceder a Su voluntad.

Para perdonar realmente, podemos pedir a Dios con humildad que quite el resentimiento de nuestro corazón y de nuestro pensamiento. Dios responderá esta oración. Hace poco se me hizo presente un resentimiento que me había carcomido por mucho tiempo. Me di cuenta de que el resentimiento seguía en mi corazón y me estaba lastimando a mí, no a la otra persona. De manera que recurrí a Dios y le pedí que eliminara completamente de mi pensamiento el incidente, no tan sólo el resentimiento, sino toda memoria de lo sucedido. Entonces pensé si estaba realmente dispuesta a no pensar en eso otra vez. Yo había guardado este dolor por tanto tiempo, y me había sentido tan justificada de hacerlo...¿Estaba realmente dispuesta a olvidarlo como si nunca hubiera ocurrido? Consulté con mi corazón, y la respuesta fue “Sí”. Entonces le pedí a Dios otra vez, muy sinceramente, que yo no quería volver a pensar en eso nunca más. Diez minutos después (y aún hoy), no podía recordar qué era exactamente lo que había motivado el enojo. Desapareció completamente de mi pensamiento.

La oración de petición es también eficaz cuando necesitamos ser misericordiosos con nosotros mismos y perdonarnos. A veces hemos cometido un error que nos resulta muy penoso en la memoria, aunque hayamos corregido esa equivocación hace mucho tiempo. Sé misericordioso contigo mismo, y deja que el amor divino elimine el recuerdo de todo error cometido. El amor divino llena nuestro corazón de compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Deja que el Amor haga desaparecer esa sensación de depresión y te reanime.

³ Mateo 6:12

⁴ The First Church of Christ, Scientist, and Miscellany pág 150

El que perdona, recibe la bendición de Dios. Todos nos podemos regocijar cuando superamos el resentimiento. ¡Que libertad y progreso sentimos cuando vencemos y sanamos antiguas heridas!