

## COMO PERDONARTE A TI MISMO

*Hijos míos, estas cosas os escribo para que no pequéis; y si alguno hubiere pecado, abogado tenemos para con el Padre, a Jesucristo el justo. 1Juan 2:1*

### Preguntas de interacción

- ¿Que entienden por la palabra culpa? Den ejemplos de porque viene la culpa
- ¿Alguna vez te has sentido culpable por algo que hiciste o dejaste de hacer?
- ¿Cómo podemos ser sanos de la culpabilidad?

**Introducción:** La culpabilidad es el producto de la abundancia de pecado en el mundo, muchos creyentes todavía se sienten culpables por algunos pecados pasados. No se han perdonado a sí mismos y tampoco han creído la obra de Jesús en la cruz del Calvario. En la vida es difícil perdonar a otros, pero a veces es más difícil perdonarnos a nosotros mismos, los errores del pasado o del presente, con nuestros hijos, familia o amigos acarrea culpa a nuestras vidas y los errores del pasado pueden arruinar nuestro presente y futuro.

### I. ¿QUÉ ES LA CULPABILIDAD?

- A. La palabra culpabilidad proviene del griego “hupodikos”, y significa **uno que está bajo juicio y sufriendo consecuencias o castigos por sus malas acciones**. Es un sentir de estar en mala relación con Dios. Cuando se viola la conciencia, se produce culpabilidad, y la culpabilidad produce ansiedad. **Todo esto está asociado con el temor a ser castigado por las malas acciones.**
- B. Cuando negamos los sentimientos de culpabilidad por medio de la racionalización y tratamos de esconderlos, la culpabilidad es transferida del consciente al subconsciente y como consecuencia surgen ataques de pánico.

### II. CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA CON SENTIDO DE CULPABILIDAD

- A. **Se Castiga a Sí Misma.** “tengo que sufrir esto porque me lo merezco **No tenemos que sufrir más para ser perdonados o aceptados, Cristo ya pago el precio en la cruz.**
- B. **Se Siente Indigna.** se siente inferior a la calidad o mérito de alguien, tiene pensamientos como: “¿Por qué Dios debe responder a mis oraciones?” “¿Seré yo merecedor del perdón de Dios, con todas las cosas que he hecho?” “¿Puede Dios usarme?” Aunque somos indignos, es por gracia que somos perdonados. (Hebreos 10.19-21).
- C. **Desarrolla Comportamientos Compulsivos.** Las drogas, el alcohol, las aventuras sexuales, el materialismo, exceso de trabajo, comida o compras.
- D. **Desarrolla una Falsa Humildad.** **Llegan a pensar que no son merecedores de nada y se privan de cosas** “yo no me merezco eso, porque soy muy malo”.

### III. CONSECUENCIAS DE LA CULPA:

- A. **La culpa nos atormenta constantemente.** La sombra de la culpa seguía al rey David después de haber pecado. (Salmo 51:3) El estar recordando nuestros errores nos puede robar nuestra paz.
- B. **La culpa trae tristeza, depresión y enfermedad** a nuestra vida. Salmo 51:8
- C. **La culpa nos hace sentir lejos de la presencia de Dios.** Salmo 51:11

D. La culpa nos roba el gozo. Salmo 51:12

E. La culpa nos roba el deseo de servir a Dios y a las personas. Salmo 51:13

#### IV. EL PERDON ES LA SOLUCION AL SENTIMIENTO DE CULPA

**A. Dios nos perdona cuando nos arrepentimos**, pero debemos aprender a perdonarnos. Recuerda que Dios hablara de tus virtudes no de la vergüenza de tu pasado. **Ejemplo:** En el salón de la fama de Hebreos Dios no hace mención de los pecados o debilidades de estos personajes, El habla de sus proezas y sacrificios que ellos hicieron y por ello los colocó en el salón de los héroes de la fe. Hebreos 11:4-32-33

**B. Recuerda las reglas del perdón de Dios para nosotros.**

1. Dios no volverá a pensar en este incidente.
2. Dios no volverá a mencionar este incidente y a usarlo en mi contra.
3. Dios no hablara de este incidente con otros.
4. Dios no permitirá que esto interfiera o estorbe en nuestra relación

**C. Dios no desprecia a un corazón arrepentido y ya te perdono.** Salmo 51:17. Practica las reglas del perdón para ti.

1. Yo no volveré a pensar en este incidente.
2. Yo no volveré a mencionar este incidente, ni a usarlo en mi contra.
3. Yo no volveré hablar de este incidente con otros.
4. Yo no permitiré que este incidente interfiera en mi relación con Dios.

**Conclusión:** Recuerda que la culpa te aleja de Dios pero el perdón te acerca a Él, este el tiempo para que recibas su perdón, perdones y puedas perdonarte a través de el sacrificio de su hijo Jesús, recíbelo en tu corazón y deja que él te llene de su gozo y paz!!!

**Anuncios de la semana:**

- **Tres días de poder:** 5-7 diciembre
- **Tres días de poder:** 12-14
- **Producción teatral “Navidad es algo más”.** Los día 21 las 6:30, 22 a las 6:30 Y 23 a las 11:00, Y 2:00 de Diciembre.

**ORACIÓN DEL PECADOR**

*Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí, hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y mi Salvador,*