

## Receta para restaurar relaciones dañadas.

Cómo practicar la humildad para restaurar relaciones dañadas.

### Texto: 1 Pedro 5:5.

**Introducción.** Todos estamos expuestos a enfrentar conflictos en nuestras relaciones, aquí no es el cielo. Todos tenemos debilidades y cometemos errores, voluntaria o involuntariamente que pueden deteriorar nuestras relaciones. Pero hay buenas noticias: Según los expertos en relaciones interpersonales y la experiencia nos enseñan que casi todas las relaciones pueden ser reparadas y la Biblia tiene mucho qué enseñarnos al respecto:

## La humildad es el principio de Dios para restaurar relaciones.

- La honestidad, la sensibilidad, la buena comunicación son condiciones necesarias para restaurar relaciones, pero queremos hablar de una cualidad que le da incluso, a estas virtudes, su verdadero sentido: La humildad.
- La humildad es una virtud muy apreciada por Dios, tenemos en la Biblia más de 150 alusiones bíblicas a este tema y el sentido general se expresa en este versículo: **1 Pedro 5:5, <sup>5</sup> Del mismo modo ustedes, los jóvenes, deben obedecer la autoridad de los líderes de la iglesia. Todos deben tratarse con humildad, pues la Biblia dice: «Dios se opone a los orgullosos, pero trata con amor a los humildes». BLS.**
- Dios rechaza abierta y profundamente toda manifestación de orgullo:
  - ✓ Proverbios 6.16-17a, “Hay seis cosas, y hasta siete, que el Señor aborrece por completo: <sup>17</sup>los ojos altaneros...” Note que el orgullo es la primera de esta lista.
  - ✓ Proverbios 11:2, El orgullo acarrea deshonra; la sabiduría está con los humildes. DHH
  - ✓ Proverbios 13:10, <sup>10</sup> El orgullo sólo provoca peleas; la sabiduría está con los humildes. DHH
  - ✓ 2 Samuel 22:28, <sup>28</sup> Tú salvas a los humildes, pero te fijas en los orgullosos y los humillas.
  - ✓ Santiago 4:6, <sup>6</sup> Pero él da mayor gracia. Por esto dice: Dios resiste a los soberbios, y da gracia a los humildes.
  - ✓ Dios está siempre del lado opuesto de los orgullosos.
- Por otro lado, la Biblia está llena de promesas y bendiciones para sus hijos que actúan en humildad.
  - ✓ Proverbios 15:33, <sup>33</sup> *El honrar al Señor instruye en la sabiduría; para recibir honores, Primero hay que ser humilde”.*
  - ✓ Proverbios 22:4, <sup>4</sup> *La humildad y la reverencia al Señor traen como premio riquezas, honores y vida”.* (¿Qué más quiere)
  - ✓ Santiago 4:10, <sup>10</sup> *Sean humildes delante del Señor y él los premiará.”* BLS
  - ✓ Dios está del lado de los humildes
- Sin humildad no estaríamos dispuestos a tomar acciones serias y difíciles que se requieren para restaurar nuestras relaciones. Consideremos seis ingredientes para esta receta de humildad que la Biblia aconseja para la restauración de relaciones:

## Seis Ingredientes de humildad para restaurar relaciones.

**Primer ingrediente: Pida ayuda a Dios.** Pedir la ayuda de Dios requiere de humildad. Sin humildad no pudiéramos decir: Dios, necesito tu ayuda para arreglar esta relación. Y este debe ser el punto de inicio.

- ¿Qué hará Dios por aquellos que en humildad buscan su ayuda para restaurar una relación? Santiago 4:6, “*6 Pero él da mayor gracia. Por esto dice: Dios resiste a los soberbios, y da gracia a los humildes*”
- “El da mayor gracia” Dios ofrece una dosis generosa de su ayuda. La gracia de Dios es poder para cambiar, poder para sanar, poder para pedir perdón y para perdonar, poder para resucitar lo que pensamos que ya murió.
- La llave que abre la puerta al poder de Dios es la humildad
- Es más fácil ser defensivo que se humilde, por eso es que hay que comenzar pidiendo la ayuda a Dios.

**Segundo ingrediente: Valore a la persona amada.** Si una persona piensa o siente que no la valoramos que no le expresamos el respeto que merece, estará en clara desventaja para disfrutar relaciones sanas. Tratar a la gente sin respeto siempre traerá conflictos.

- Expresamos valoración cuando compartimos cuánto nos importa disfrutar esta relación y nuestro compromiso de hacer lo necesario para restaurarla.
- Expresamos valoración cuando mostramos respeto. Romanos 12:10,<sup>10</sup> “*Ámense unos a otros como hermanos, y respétense siempre*”. BLS
- Expresamos valoración cuando vemos a los demás como más importantes que nosotros mismos. Filipenses 2.3, “*3 No hagan nada por orgullo o solo por pelear. Al contrario, hagan todo con humildad y vean a los demás como mejores a ustedes mismos.*” BLS.
- Dos consejos para practicar este principio:
  - ✓ **Présteles atención.** Para oír lo que dice una persona bastan los oídos, para poner atención se necesita tiempo y corazón. ¿Quiere expresar a sus hijos cuánto valen para usted? Arrodílese, mírelos a los ojos y escúchelos.
- **Respete sus sentimientos.** Esto no quiere decir que esté de acuerdo con dichos sentimientos o que son legítimos, pero respetarlos es el primer paso para ayudarle a cambiar.

**Tercer ingrediente: Reconozca su responsabilidad y su pecado.** Gálatas 6:5,<sup>5</sup> “*Cada uno es responsable ante Dios de su propia conducta*”. Reconocer nuestras debilidades y faltas y comprometernos a crecer en esas áreas requiere de mucha humildad.

- “Estoy equivocado”, “Discúlpeme”, “Perdóneme”, “Es mi responsabilidad”... Si estas palabras se ahogan en nuestra garganta es una muestra clara de orgullo.
- El orgullo es el más fuerte estado Anti-Dios. Este pecado es el que más nos enoja al verlo en otros, pero también el que más nos cuesta ver en nosotros mismos. Entre más orgullo tenemos más nos cuesta soportar el orgullo en otros.

- Reconocer nuestra propia responsabilidad o pecado es como quitar la basura que obstruye que el agua de la reconciliación fluya con toda libertad y arrastre la basura que la detiene y enturbia.

**Cuarto ingrediente: Decida soportar.** Muchas veces exigimos a otros lo que nosotros mismos no estamos haciendo y esperamos más de ellos de lo que esperamos de nosotros mismos.

- ¿Conoce usted a alguien que no cometa errores, que no peque, que no tenga debilidades, que sea perfecto? ¿Por qué entonces esperamos perfección de ellos? 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”*.
- Ofendernos fácilmente y sentirnos heridos por cualquier cosa, es síntoma de orgullo. 1 Corintios 13.7, *“<sup>7</sup> El que ama es capaz de aguantarlo todo, de creerlo todo, de esperarlo todo, de soportarlo todo”*. BLS. Efesios 4:2, *“<sup>2</sup>Sean humildes y amables; tengan paciencia y sopórtense unos a otros con amor.”* DHH
- Parar de esperar perfección ayuda de una manera increíble a la sanidad de las relaciones. Al reducir la fricción crece la comprensión y aumenta la posibilidad de mejorar.

**Quinto paso: Ajústese a las necesidades de los demás.** No estamos hablando de “entender al otro”, ni de “Reconocer que el otro tiene necesidades” ni siquiera de “Valorar a la persona amada” Estamos hablando de poner las necesidades de los demás como más importantes que las nuestras. Esto exige un nivel muy profundo de humildad.

- La verdad es que todos quisiéramos que los demás se ajustaran a nuestras necesidades pero la Biblia enseña lo opuesto. Romanos 15:2, *“<sup>4</sup>Ninguno busque únicamente su propio bien, sino también el bien de los otros”*.
- Dios tiene cuidado de los que deciden tener en primer lugar el cuidado de los otros. Santiago 4:10, *“<sup>10</sup> Sean humildes delante del Señor y él los premiará”*.

**Sexto Paso: Renuncie a sus propios derechos.** Sencillamente esto puede ser causa de risa, sin embargo esta es la máxima prueba del amor, la máxima prueba de humildad, el más grande compromiso de imitar a Cristo.

- El supremo modelo de rendir nuestros propios derechos es Jesucristo. Filipenses 2:5-7, *“<sup>5</sup> Tengan la misma manera de pensar que tuvo Jesucristo: <sup>6</sup> Aunque Cristo siempre fue igual Dios, no insistió en esa igualdad. <sup>7</sup> Al contrario, renunció a esa igualdad, y se hizo igual a nosotros, haciéndose esclavo de todos”*.
- Jesús tiene todo el derecho de ser honrado, adorado, servido, pero Él rindió sus derechos y fue humillado, escupido, azotado, le pusieron una corona de espinas, dejó que lo clavaran en una cruz donde murió, de una muerte cruel en extremo.
- Dios promete cuidar de los que rinden sus derechos a favor de otros. Salmo 140:12, *“Yo sé que Jehová tomará a su cargo la causa del afligido, Y el derecho de los necesitados”*.
- ¿Qué “Derechos suyos” están causando fricción o dolor o alejamiento en su prójimo o pareja?

## CONCLUSIÓN.

- ¿Qué ingrediente para restaurar su relación tiene ya en sus manos?
- ¿Cuál es su próximo reto?
- Este es un modelo de oración par tomar un compromiso de humildad: “Señor tengo que admitir que he sido orgulloso y que este orgullo ha producido conflictos y alejamiento con algunas personas con las que me relaciono, pero hoy pido en humildad tu ayuda. Gracias Señor por ayudarme a restaurar esta relación.
- Recibir a Cristo es el primer paso de humildad, porque nos hace reconocer nuestro pecado y que sólo por su perdón podemos entrar en amistad con Dios.

(Hermano Carlitos este abajo es el mensaje para los líderes)

## **Receta para restaurar relaciones dañadas.**

Cómo practicar la humildad para restaurar relaciones dañadas.

**Texto: Hechos 15: 36-41.**

**Introducción.** ¿Por qué la Biblia nos cuenta de los problemas que hubo entre los siervos de Dios? Porque Dios está interesado en que sepamos que todos estamos expuestos a enfrentar conflictos en nuestras relaciones, aquí no es el cielo. Todos tenemos debilidades y cometemos errores que pueden deteriorar nuestras relaciones ya sea voluntaria o involuntariamente. Si reconocemos que podemos enfrentar problemas estaremos más dispuestos a buscarles solución. Veamos hoy como Pablo, Bernabé y Marcos encontraron el camino de Dios para restaurar su relación., *Colosenses 3:12-14*, <sup>12</sup>*Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia;* <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.* <sup>14</sup>*Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto.*

**Primer paso: Pida ayuda a Dios.** Pablo y Bernabé servían juntos al Señor, pero un día discutieron acaloradamente al no ponerse de acuerdo de que si Marcos un joven que comenzaba a servir al Señor, debía o no debía ir con ellos a su próximo viaje misionero. Si recordamos cómo Pablo y Bernabé comenzaron a servir al Señor nos daremos cuenta que fue en oración que ellos fueron nombrados *Hechos 13.2*, “<sup>2</sup>*Ministrando éstos al Señor, y ayunando, dijo el Espíritu Santo: Apartadme a Bernabé y a Saulo para la obra a que los he llamado*”. Pero ahora ellos quieren arreglar las cosas discutiendo.

¿Por qué no se les ocurrió orar para buscar la ayuda de Dios? La respuesta es sencilla: por falta de humildad. Sin humildad no podemos decir: Dios necesito tu ayuda para arreglar esta relación. ¿Por qué gastar el tiempo discutiendo cuando con eso sólo logramos perder los estribos, decir cosas o tomar decisiones incorrectas?

¿Qué hará Dios por aquellos que en humildad buscan su ayuda para restaurar una relación? *Santiago 4:6*, “<sup>6</sup>*Pero él da mayor gracia. Por esto dice: Dios resiste a los soberbios, y da gracia a los humildes*” La gracia de Dios puede sanar heridas, puede ayudarnos a pedir perdón y a perdonar, nos da poder para resucitar lo que ya murió. La llave que abre la puerta al poder de Dios es la humildad.

**Interacción.** ¿Qué consejo le daría usted a una pareja para que aprenda a pedir la gracia de Dios para resolver sus problemas?

**Segundo paso: Valore a la persona amada.** Si una persona piensa o siente que no la valoramos, que no le expresamos el respeto que merece, se alejará de nosotros y esta relación se deteriorará. Tratar a la gente sin respeto siempre traerá conflictos.

¿Por qué Pablo no quería que Juan Marcos los acompañara? Porque en el primer viaje misionero Juan Marcos se había regresado a la mitad del viaje y por eso Pablo lo juzgó como un muchacho irresponsable. *Hechos 13:13*, “<sup>13</sup>*Habiendo zarpado de Pafos, Pablo y*

*sus compañeros arribaron a Perge de Panfilia; pero Juan, apartándose de ellos, volvió a Jerusalén*” ¿Por qué Bernabé sí quería que Juan Marcos los acompañara? Porque Bernabé no juzgó a Juan Marcos sino trató de comprenderlo, con razón los apóstoles le decían “Hijo de consolación” **Hechos 4:36**, “<sup>36</sup>*Entonces José, a quien los apóstoles pusieron por sobrenombre Bernabé (que traducido es, Hijo de consolación), levita, natural de Chipre*”

Dos consejos para practicar este principio:

- ✓ **Préstele atención** . Para oír lo que dice una persona bastan los oídos, para poner atención se necesita tiempo y corazón. Pablo juzgó a Juan Marcos sin escucharlo.
- ✓ **Respete sus sentimientos**. Esto no quiere decir que esté de acuerdo con dichos sentimientos o que son legítimos, pero respetarlos es el primer paso para ayudarle a cambiar. ¿Por qué se regresó Juan Marcos? Supongamos que se regresó por miedo o tristeza, Pablo con su actitud no le ayudó a cambiar, Bernabé no lo consintió tampoco, pero al respetar sus sentimientos se ganó su confianza para ayudarle a cambiar.

**Interacción.** ¿Qué entendemos por la expresión “Estar a la defensiva? ¿Cómo podemos ayudar a otros para que no se pongan “A la defensiva”

**Tercer paso: Reconozca su responsabilidad y su pecado.** Pablo era un hombre de Dios, Como hombre no estaba libre de equivocarse, pero como hombre de Dios con humildad reconoció su error, pidió perdón y restauró su relación con Juan Marcos. Al muchacho que días atrás había tratado de inútil, ahora reconoce que lo necesita como compañero para el ministerio **2 Timoteo 4:11**, “<sup>11</sup>*Sólo Lucas está conmigo. Toma a Marcos y tráele contigo, porque me es útil para el ministerio*”.

Reconocer nuestras debilidades y faltas y comprometernos a crecer en esas áreas es como quitar la basura que obstruye que el “Agua de la reconciliación” fluya con toda libertad y arrastre la basura que la detiene y enturbia.

“Estoy equivocado”, “Discúlpeme”, “Perdóneme”, “Es mi responsabilidad”... Son palabras que debemos aprender a decir.

**Interacción.** Describa tres bendiciones que recibirá una persona al reconocer sus faltas o debilidades y esforzarse para superarlas.

**Cuarto paso: Decida soportar.** Muchas veces exigimos a otros lo que nosotros mismos no estamos haciendo y esperamos más de ellos de lo que esperamos de nosotros mismos. ¿Conoce usted a alguien que no cometa errores, que no peque, que no tenga debilidades, que sea perfecto? ¿Por qué entonces esperamos perfección de ellos? Pablo aprendió la lección y comparte con nosotros su receta: **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*”.

Ofendernos fácilmente y sentirnos heridos por cualquier cosa, es síntoma de orgullo. **1 Corintios 13.7**, “<sup>7</sup>*El que ama es capaz de aguantarlo todo, de creerlo todo, de esperarlo todo, de soportarlo todo*”.

**Interacción.** Piense en tres obstáculos que nos impiden soportar a otros.

**Quinto Paso: Renuncie a sus propios derechos.** Para Juan Marcos no fue cómodo este incidente y pudo haberse molestado con Pablo y no querer saber más de él diciendo “Yo tengo derecho a estar molesto... pues no fue poco lo que Pablo me hizo”

pero Juan Marcos aprendió a renunciar a sus propios derechos por amor a sus hermanos y para buscar la paz y las buenas relaciones.

El supremo modelo de rendir nuestros propios derechos es Jesucristo. Filipenses 2:5-7, ***“<sup>5</sup> Tengan la misma manera de pensar que tuvo Jesucristo: <sup>6</sup> Aunque Cristo siempre fue igual Dios, no insistió en esa igualdad. <sup>7</sup> Al contrario, renunció a esa igualdad, y se hizo igual a nosotros, haciéndose esclavo de todos”***. Jesús tiene todo el derecho de ser honrado, adorado, servido, pero Él rindió sus derechos y fue humillado, escupido, azotado, le pusieron una corona de espinas, dejó que lo clavaran en una cruz donde murió, de una muerte cruel en extremo.

Hay una promesa de Dios para cuidar de los que rinden sus derechos a favor de otros. Salmo 140:12, ***“Yo sé que Jehová tomará a su cargo la causa del afligido, Y el derecho de los necesitados”***.

**Interacción.** ¿Qué “Derechos suyos” son los que causan fricción, dolor o alejamiento en su prójimo o pareja?