

# Amar a Nuestros Enemigos

Jesús dijo: “Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y persiguen”.  
(Mateo 5:44)

Amar a nuestros enemigos significa ofrecer compasión, amabilidad y perdón hacia aquellos que nos han dañado o perjudicado, en lugar de reaccionar con odio o represalias violentas. Implica reconocer el valor inherente y la humanidad de todos los individuos, incluso aquellos que pueden ser considerados enemigos o adversarios.

Orar por nuestros enemigos puede traer una sensación de paz y perdón a nuestros propios corazones, y también puede ayudar a lograr un cambio positivo en los corazones y en las acciones de nuestros enemigos.

La enseñanza de Jesús sobre amar a nuestros enemigos debería ser un principio rector para todos. Todo cristiano debe tratar de promover la paz, la comprensión y la reconciliación en sus interacciones personales y sociales.

Estar en paz con otras personas implica practicar la empatía, la compasión y la comprensión, y hacer esfuerzos para resolver conflictos de una manera pacífica y respetuosa.

Algunas formas de cultivar la paz con otros incluyen:

1. Escucha activamente y con una mente abierta, buscando comprender la perspectiva de la otra persona. Podemos escuchar pacíficamente la opinión de otra persona sin tener que estar de acuerdo con ellos, especialmente en asuntos de herejía.
2. Practica el perdón y líbrate del rencor y los resentimientos.
3. Evita reaccionar de manera impulsiva o defensiva, y en su lugar, responde de manera cuidadosa y tranquila.
4. Comunícate de manera clara y respetuosa, utilizando declaraciones del “yo” para expresar tus propios sentimientos y necesidades, al tiempo que tienes en cuenta los sentimientos y necesidades de la otra persona. Una vez más, utiliza métodos pacíficos y tranquilos cuando escuches a la otra persona; sin embargo, no es necesario validar los sentimientos o creencias de alguien si está claramente equivocado o equivocada.
5. Busca la afinidad y los intereses compartidos con alguien para construir conexiones y fortalecer relaciones.

6. Busca el apoyo de amigos o familiares de confianza, o considera trabajar con un mediador o terapeuta profesional si es necesario.

Recuerda que estar en paz con los demás es un proceso continuo, y requiere un esfuerzo continuo y compromiso para cultivar y mantener relaciones positivas.

Amar a los enemigos de uno no significa necesariamente tolerar o aceptar sus acciones dañinas, sino más bien tratar de responder a ellos de una manera no violenta y compasiva.