

# OFFERING AND RECEIVING FORGIVENESS

- ① *Make a list with the name(s) of the offender; from the easiest to the hardest to forgive.*
- ② *Write a letter expressing your feelings exactly as you would tell them if you were standing in front of the offender. Write/tell everything you have gone through because of what she/he has done. Leave nothing out, unload every emotion, every frustration, every hurt, every disappointment.*
- ③ *Close the letter by saying: “\_\_\_\_\_ (name of the offender) I forgive you. Please forgive me.”*
- ④ *Pray asking God to forgive the offender, as Jesus did on the cross: “Father forgive \_\_\_\_\_ (name of the offender), for he/she did not know what he/she was doing.”*
- ⑤ *Share your decision to forgive the offender with a trusted friend and invite him/her to come and burn the letter with you. While the letter is burning pray the following prayer to thank God for the miracle of healing your heart.*



## **OFFER THIS PRAYER ANY TIME YOU NEED TO EXPERIENCE HEALING FROM EMOTIONAL WOUNDS**

Father in heaven,  
I accept Your Son Jesus as the only one who can save me from my sins,  
and heal me from my sufferings.  
Thank you Lord Jesus for dying for me.  
You suffered in your soul embracing all my sins,  
rejections, betrayal, loneliness and shame.  
Father, I receive your gift of healing and your gift of eternal life.  
I ask that you fill me with your Holy Spirit.  
I accept and believe your promise, that in Christ, old things pass away  
and all things become new in my life.  
I rejoice in my new identity as Your son/daughter.  
In the holy name of my Lord and Saviour, Jesus Christ, I pray - Amen.



## **HOW CAN YOU MAKE THE FORGIVENESS PROMISE TO STICK IN YOUR HEART?**

*(Adapted from The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict © 2004 by Ken Sande.)*

At the end of the burning ceremony repeat out loud, Five Promises of Forgiveness:

- I will not doubt that God gives emotional healing. (Use recommended prayer on this page)
- I will not dwell on this incident.
- I will not bring up this incident again and use it against you (or the offender).
- I will not talk to others about this incident.  
I will not allow this incident to stand between us

***END THIS SESSION PRAYING FOR ONE ANOTHER***

# OFRECIENDO Y RECIBIENDO EL PERDON

- 1 Haz una lista de personas que te han ofendido; comenzando con el mas facil de perdonar.
- 2 Escribe una carta expresando todos tus sentimientos exactamente como los dirías si la persona esta presente. Escribe/di todo por lo que has pasado a raíz de lo que esta persona te ha hecho. Desahogue todas sus emociones, todas sus frustraciones, todas sus heridas, todo tu enojo.
- 3 Al final de la carta concluye escribiendo lo siguiente: “ \_\_\_\_\_ (nombre del que te ofendió) Yo te perdono, por favor perdóname.” Ora para que Dios perdone la persona que te ofendió, así como Jesús perdonó en la cruz diciendo: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen.”
- 4 Comparte con un amigo cercano tu decisión de perdonar al ofensor, he invita a tu amigo para que te acompañe mientras quemas la carta. Mientras la carta es quemada, haz una oración de agradecimiento a Dios por el milagro de la sanidad emocional.



## HAZ ESTA ORACION CADA VEZ QUE NECESITES EXPERIMENTAR SANIDAD DE CUALQUIER DOLOR EMOCIONAL

Padre Celestial,  
Acepto a Jesucristo tu Hijo como el único  
que me salva de mis pecados y como el único  
que sana mis sufrimientos.  
Gracias mi Señor Jesucristo por morir  
por mi \_\_\_\_\_ (tu nombre)  
Sufriendo en Tu alma y sobrellevando en  
Tus hombros mis pecados, el rechazo,  
la traición, la soledad y la vergüenza  
que he experimentado a través de mi vida.  
Padre, recibo de Ti el regalo de la salvación y pido  
que me llenes con la presencia de Tu Santo Espíritu.  
Gracias por traer sanidad a mi alma mientras  
acepto mi nueva identidad como tu hijo(a)  
En el nombre poderoso de Cristo Jesús, Amen.



## ¿CÓMO HACER PARA QUE NO SE TE OLVIDE QUE HAZ PERDONADO?

(Adapted from *The Peacemaker: A Biblical Guide to Resolving Personal Conflict* © 2004 by Ken Sande.)

### Despues de haber quemado la carta, repite estas cinco promesas de perdon:

- No dudaré que Dios da sanidad emocional. (Usar oracion sugerida en esta página)
- No meditare más en este incidente.
- No mencionare más este incidente, ni lo usare en contra del ofensor.
- No le hablare a nadie más de este incidente.
- No permitiré que este incidente sea un obstáculo para establecer una relación saludable.

TERMINAR ESTA SESION ORANDO