

DOMINIO PROPIO

La verdad acerca del enojo

“Entró Jesús al templo y echó fuera a todos los que vendían y compraban en el templo. Volcó las mesas de los cambistas y las sillas de los que vendían palomas..”. Mateo 21:12 RV60

PASO 1: RESULTADOS ALCANZADOS

¿Qué acción específica te comprometiste a realizar la semana pasada? ¿Cuáles fueron los resultados?

PASO 2: REFLEXIONES

Instrucciones: Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

El enojo es una emoción

El enojo es una emoción muy poderosa. Es un fuerte sentimiento de intensa molestia o indignación como resultado de una amenaza, una injusticia o una ofensa real o imaginaria. Dios nos creó a cada uno con la capacidad de enojarnos. Jesús se indignó por el comercio que había en el templo, y no dudó en manifestar su disgusto. Pero su manifestación de enojo fue justa (Mt. 21:12). Hay una diferencia entre esta ira y la furia ardiente contra otra persona.

Caín asesinó a su hermano porque estaba celoso y resentido (Gen 4:6). Jonás se molestó cuando Dios le ordenó que predicara arrepentimiento a los enemigos de Israel. Pero cuando obedeció, el pueblo de Nínive se arrepintió y se volvió a Dios. Esto irritó aún más a Jonás. Sus ojos no estaban puestos en la voluntad de Dios, sino en sus propios deseos y prejuicios. Se llenó de amargura (Jon 4:1-9) y, lamentablemente, ésta es la última escena que tenemos de su vida, una escena de hostilidad y de frustración.

Santiago dice lo siguiente en el primer capítulo verso 19-20: “Todo hombre, sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira no obra la justicia de Dios”. Desde la perspectiva de Dios, la medida de una persona no está en lo que alcanza, o en los logros personales que acumula. Está en su carácter interno, en su fe en Cristo, y en su capacidad para vivir libre de las cosas que pudieran impedirle llegar a ser lo mejor posible. El enojo es una emoción que puede tener resultados terribles que nos separa de la comunión con Dios (como sucedió con Jonás), o de los seres que amamos (como ocurrió con Caín). Además, el enojo puede impedir que alcancemos nuestras metas, como veremos en el ejemplo de Moisés.

Las consecuencias del enojo

En Números 20, leemos que el líder hebreo estaba al borde de perder la paciencia. Esto sucede, por lo general, cuando nos sentimos cansados, frustrados o batallando con sentimientos de inseguridad. El pueblo de Israel se había estado quejando de sus incómodas circunstancias. Pero, por alguna razón, en esta ocasión, sus lamentos disgustaron profundamente a Moisés. Su respuesta dio inicio a una reacción en cadena que no pudo revertirse. El pueblo estaba sediento, su ganado había pasado varios días sin

tomar agua, y la gente estaba irritada; y habían puesto directamente la culpa sobre Moisés por el empeoramiento aparente de su situación.

Como líder, Moisés hizo lo correcto al acudir al Señor para buscar su dirección. Nadie puede manejar una situación así sin la ayuda del Señor. Dios le dijo que volviera y le hablara a la peña (Núm. 20:8). Sin embargo, no siguió esa instrucción tan sencilla, porque su ira le impidió ver la voluntad de Dios. En vez de hablar a la peña como el Señor le dijo, Moisés levanto su vara y la golpeó – no una vez, sino dos veces – Además, dejó que su indignación lo controlara, y regañó a la congregación, diciéndole: «¡Escuchen, ustedes rebeldes!—gritó—. ¿Acaso debemos sacarles agua de esta roca?». (Núm. 20:10). Notemos que su énfasis no estuvo en Dios, sino en él y en Aarón.

Dios le dio al pueblo lo que necesitaba, pero la reacción de Moisés dio como resultado una severa reprimenda. Moisés pago un alto precio por su desobediencia. Dios no le permitió introducir al pueblo a la tierra prometida. Lo vio desde lejos, pero fue Josué quien condujo al pueblo de Israel a través del Jordán al hogar que Dios les había dado.

Las consecuencias del enojo pueden ser emocional y físicamente graves. A la larga, puede elevar la presión sanguínea, provocar desequilibrios químicos en el cuerpo, y de mantenerse, puede llevar problemas de salud serios, tan severos como jaquecas, ataques cardíacos y derrames cerebrales.

Deshacerse del enojo puede ser difícil, pero hacerlo es esencial para la salud espiritual de la persona. Significa tomar la decisión de hacer lo que Jesús hizo: No guardar resentimiento contra quienes nos han causado algún daño. El perdón que Jesús dio en la cruz no solo fue para los que estaban presentes allí, sino también para nosotros.

Aferrarse a no perdonar es peligroso. La verdad es que, el mantenerse airado exige mucho más esfuerzo que el vivir con la alegría de sentirse libre de esa peligrosa emoción.

Beneficios de tener dominio propio:

1. **Comunión con Dios.**
2. **Salud espiritual, emocional y física.**
3. **Buenas relaciones familiares y sociales.** Esto lo logramos al ser pacificadores en lugar de personas conflictivas.

Pasos a seguir:

1. **Pídale a Dios que lo perdone.** Es importante reconocer primero que nada, que el enojo explosivo es pecado.
2. **Pídale a Dios que le muestre a las personas que necesita perdonar.** No es saludable mantener el enojo por tanto tiempo. La Biblia dice: “*«no pequen al dejar que el enojo los controle». No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados»*. (Efe. 4:26-27 NTV)
3. **Pase tiempo de oración junto con el estudio de la Palabra de Dios.** Esto nos ayudará a mantenernos más como Jesús, más fuertes en el espíritu que en la carne.

DOMINIO PROPIO

La verdad acerca del enojo

PASO 3: REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

.....

PASO 4: AUTOEVALUACIÓN

Responde la siguiente sección de autoevaluación:

En una escala del 1 al 10 ¿Qué tan bien demuestras esta cualidad en tu vida? _____

¿Por qué te diste esa calificación?

¿Qué beneficios obtendrías al mejorar tu calificación?

¿Qué persona conoces que sea un ejemplo de esta cualidad? ¿Qué es lo que más admiras de esa persona?

¿Qué acción específica puedes llevar a cabo inmediatamente para mejorar tu puntuación?

PASO 5: COMPARTE TUS PASOS DE ACCIÓN

Toma un minuto para compartir tus respuestas a la sección de autoevaluación, incluyendo la acción que vas a realizar para mejorar en esa área. Pedimos que todos participen.

Instrucciones para el facilitador:

1. Hacer el llamado:

“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 Salvador personal, amén”.

2. Impartición: Orar y activar lo aprendido del día de hoy.

3. Orar por la ofrenda.

4. Compartir la Santa Cena. (Use los siguientes versículos: 1 Corintios 11:23-26 RVR1960).