

SEMINARIO DE CAPACITACIÓN XVIII

LIBERACIÓN

Clase 06/14 – Para Dirigentes

Ps. Andrés Eyzaguirre Ramírez

LA IRA DEL HOMBRE

"Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar Gracia a los oyentes. Y no entristezcáis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención. Quitense de vosotros toda amargura, enojo, IRA, gritería, maledicencia y toda malicia. Antes sed bondadosos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo". (Ef. 4:29-32)



CONCEPTO DE IRA

- El tema que vamos a compartir a continuación es de un contenido de mucha actualidad porque vivimos en un tiempo y en una sociedad de violencia y contención; donde es muy común ver a las personas enojadas, llenas de IRA, peleando por todo y usando como cosa normal un lenguaje brusco, agresivo, lleno de palabrotas y ausente de toda amabilidad; personas que están amargadas, enfadadas con todo el que pasa por su lado, enojadas con la vida misma y con los demás; pero, no sólo con los que ven, sino muchas veces con los que ni siquiera tienen cerca o conocen (i?)

- ¿Cuántos de nosotros no nos hemos enojado y airado varias veces al día?... Y algunas veces, por cosas nimias, que realmente no valen la pena. Si somos sinceros tendremos que contestar, que ¡Sí!, y muy a menudo.

- Por eso, hace falta que conozcamos ¿QUÉ ES LA IRA? ¿Cuáles son las CAUSAS por las que nos enojamos y nos LLENAMOS de IRA?, ¿Cuáles son sus CONSECUENCIAS?, ¿Qué nos DICE LA BIBLIA en cuanto a la IRA y al Enojo?, ¿UNA PERSONA IRACUNDA PODRÁ CAMBIAR?... ¡CUIDADO! Este es un problema tanto en el hombre como en la mujer, en los niños, como en los adultos... y hasta en los animales, muchos terminan en RABIA (i).

- La IRA es un problema CONDUCTUAL -posible de cambio-, y por eso, cuando nos mantenemos en ese estado, más allá del mismo día, es señalado como PECADO en la Palabra de Dios:

"Airaos, pero no pequéis; no se ponga el Sol sobre vuestro ENOJO, ni deis lugar al diablo". (Ef.4:26)

- Es decir, Dios comprende que por nuestra naturaleza pecaminosa heredada y porque toda la Creación está bajo maldición desde la Caída en Edén, que los hombres -incluidos aún los creyentes-, tienden a enojarse o airarse en cualquier circunstancia... pero, hay que esforzarse para que no nos acostemos a dormir y amanezcamos con IRA, porque así estaríamos PECANDO y dando lugar a que entren a tallar el diablo y sus demonios en la vida de los hombres.

- La IRA afecta a toda la humanidad; donde quiera que vayamos encontraremos personas que siempre estarán llenas de IRA, airados o enojados, con un fruto amargo de vida.

- La IRA, es una emoción fuerte de nuestro organismo que nos lleva al descontrol, incluso a pensar y actuar impulsivamente, hasta llegar muchas veces a desconocernos a nosotros mismos por las cosas que hacemos (i).

- Hay quienes opinan que la IRA, al igual que otras emociones, es innata y congénita, pero estudios más recientes apuntan hacia el hecho de que lo único innato y congénito es ese afán de respuesta de los individuos ante las situaciones desagradables que, a través de procesos de maduración y de aprendizaje, se van haciendo diferentes en cada persona.

- Por eso decimos que la IRA es una respuesta agresiva, aprendida de nuestro entorno. Un asunto de orden CONDUCTUAL. En muchos casos asimilada en la niñez. Vemos el ejemplo del niño que se da cuenta de que si tiene un berrinche, obtiene su objetivo de quienes le rodean o el favor de sus padres. A partir de allí, (si no se le corrige a tiempo) cada vez que quiera algo lo hará airándose, y adquirirá IRA y enojo como una parte natural de su vida.

La ira puede invadirte a cada instante y tomar control de tu vida en forma peligrosa. La Biblia tiene muchas enseñanzas en relación a la ira.



No prometas cuando estás feliz. No respondas cuando estás enojado. No decidas cuando estás triste.

ETIMOLOGÍA

- La palabra IRA, procede del latín: Ira, y es esa pasión violenta del alma que causa indignación y enojo, o bien es, el apetito o deseo de venganza, la causante de nuestra iracundia o violencia contra los demás y también a veces ocurre, en contra de nosotros mismos (i?).

- En el N.T. son usadas dos palabras griegas para la palabra "IRA", una es Thumos, la otra es Orge.

1. THUMOS, significa "agitado, en ebullición" y es una condición súbita, excitada y desagradable de los sentimientos; es una explosión, un arrebató de enojo debido a indignación interna. Se caracteriza porque se inflama súbitamente y se apaga pronto: un momento de IRA que puede amenazar con venganza, aunque no necesariamente la lleve a cabo.

2. ORGE, significa "pasión, energía" y es una condición de IRA continua, más permanente en la mente y el corazón, Su giere un estado mental más calculador, el cual se acompaña frecuentemente de premeditación, alevosía y ensañamiento, una tendencia a tomar premeditada VENGANZA y ESCARMIENTO. Es menos explosiva, menos súbita, pero más duradera y de consecuencias negativas para todos. Este tipo de IRA es una de las más peligrosas.

- Toda IRA acumulada, acarrea RESENTIMIENTO y RENCOR (i).

- Aunque la IRA y el enojo se manifiesten de una manera u otra; sea de forma de Thumos u Orge, siempre aparecen por causas comunes, simples, y no solo por grandes inconveniencias.

- Asimismo, el diccionario Webster define la IRA o "mal genio" como "Una emoción excesiva, pasión incitada por un sentido de daño o injusticia"; este daño puede ser hacia nosotros mismos o hacia alguien más.

CAUSALES DE LA IRA Y EL ENOJO.

- Se ha dicho siempre. que el remedio de una enfermedad consiste en eliminar la CAUSA de la misma.

"Él os dio vida a vosotros, cuando estabais muertos en vuestros delitos y pecados, en los cuales anduvisteis en otro tiempo, siguiendo la corriente de este mundo, conforme al príncipe de la potestad del aire, el espíritu que ahora opera en los hijos de desobediencia. Entre ellos vivíamos también todos nosotros en otro tiempo, andando en los deseos de nuestra carne, haciendo la voluntad de la carne y de los pensamientos; y éramos por NATURALEZA HIJOS DE IRA, lo mismo que los demás". (Ef.2:1-3)

- Por eso, si reconocemos que no sabemos manejarnos en la IRA, un mal natural en el hombre como consecuencia de la Caída en Edén y que es una debilidad del alma que nos daña en gran manera, es que necesitamos saber porque es que nos airamos y enojamos.

LAS MANIFESTACIONES DE TODA IRA PUEDEN SER:

A. INTERNAS, Sucede cuando tenemos recuerdos del pasado, los cuáles llevamos dentro y nos producen dolor y amargura, pues han marchitado nuestra existencia. Es la IRA que dirigimos hacia nosotros mismos, en la que nos ATACAMOS, INSULTAMOS, DEVALUAMOS o REPRIMIMOS; la que se nos convierte en individuos DEPRESIVOS.

A. EXTERNAS. Es la IRA relacionada con lo que sucede a nuestro alrededor. Es la que normalmente dirigimos hacia

los demás.

- Percibimos entonces que las CAUSAS que dan lugar a la IRA y la hacen crecer, son muy variadas y cada persona manifiesta un enojo e IRA distintos, debido a motivaciones también muy diferentes:

1. Una de estas causas es el ANTAGONISMO. La palabra IRA significa un sentimiento de profundo disgusto y generalmente de ANTAGONISMO. ¿Qué es Antagonismo? Es esa incompatibilidad u oposición entre personas, opiniones o ideas. Es el enfrentamiento o enemistad entre dos o más personas que aspiran a lograr una misma cosa; esto puede ser algo real o imaginario. El ANTAGONISMO en una pareja, por ejemplo, -sea por cualquier causa-, será muy perceptible por el trato descortés entre ambos cónyuges. Les importará muy poco el avergonzarse públicamente.
2. Otra causa por la que viene la IRA y el enojo es cuando hemos sufrido una injuria o creemos sufrirla.
3. Cuando somos heridos, ofendidos, burlados, criticados, nos "agarran de puntos", por las bromas que nos ridiculizan, o porque nos pongan "chapas" -destacando nuestros defectos-; que hagan BULLYING o Acoso sobre nosotros
4. Cuando sentimos el rechazo, los desplantes que nos hacen, por las muecas o los gestos de desprecio.
5. Cuando nos impiden conseguir lo que queremos, en ese frustrado deseo de alcanzar fama, posición o fortuna desmedida; porque somos prohibidos o se nos da la contra.
6. Cuando nos menosprecian por causas indebidas, somos avergonzados con o sin motivo.

7. También son causas de IRA, el ser puestos en evidencia, chocando contra nuestro ego o amor propio, con nuestro Orgullo o en contra de nuestra Autoestima y exaltación, sea porque adulen a otros y a nosotros no; por nuestras codicias no alcanzadas o por esas envidias y celos; por las discusiones en donde no prevalecemos, por las traiciones.

- Si estos males están presentes en una persona, su conducta se envilece y no puede evitar su IRA y enojo.

- Esta actitud de enojo y de IRA constante, cuando sobreviene, causa problemas en la personalidad y afecta también a todo el entorno. Habrá problemas en los estudios, en el trabajo, en las relaciones personales, en los matrimonios, y aún afectará la manera de pensar; la forma correcta de ver las cosas, el buen juicio y el criterio (i).

- Las personas airadas se convierten en críticos ácidos, en personalidades inconformes y rebeldes, hacen comentarios hirientes, buscan escarmentar; no pueden controlar su lenguaje, dicen cosas inaceptables para ofender, porque tienen resentimientos, desgano de vivir, son insatisfechos, viven temerosos y desconfiadamente; su mente se encuentra dividida, pues, el enojo y la IRA están en su corazón mostrando gratuita animadversión contra las personas; en otras palabras, se habituado a una manera de vida conflictiva, inaceptable, destructiva; se hacen "odiosos" y antipáticos.

- ¿QUÉ NOS DIJO EL S. JESÚS ACERCA DE LA IRA O EL ENOJO?

En Mt.5:21-22, manifestó: **"Oísteis que fue dicho a los antiguos: "No matarás", cualquiera que mate será culpable de Juicio. Pero Yo os digo que cualquiera que se ENOJE contra su hermano, será culpable de Juicio; y cualquiera que diga "Necio" (insulte) a su hermano, será culpable ante el Concilio (la justicia humana); y cualquiera que le diga "Fatuo" (juzgándolo como presumido, petulante, vano, presuntuoso, jactancioso, impertinente, vanidoso o engreído) quedará expuesto al Infierno de fuego". ¡Tremendo! ¿VERDAD?**

- El S. Jesús dijo entonces que la IRA o el enojo eran lo mismo que el HOMICIDIO, o como un asesinato ante el prójimo delante de los ojos de Dios. Una persona que "asesinara" a otra sería juzgada por homicida; y si no se arrepiente de su IRA, de su INSULTO y de su ENJUICIAMIENTO, finalmente irá al Infierno... y ya en vida, se enfermará por su contaminación. Lo mismo ocurrirá con aquella persona que se enoja con el prójimo y no está dispuesta a la Reconciliación.



EL PECADO CUANDO NOS ENOJAMOS O AIRAMOS

- LA IRA NO ES PECADO de acuerdo a lo que nos enseña la Palabra de Dios. Lo que no debemos permitir es IRA que pase la puesta del Sol -6.00 pm.-; es decir, adoptándola como una especie de PATRÓN DE CONDUCTA extenso o reiterativo que nos lleve a desear vengarnos, no querer perdonar o vivir amargados con resentimientos y odio (Ef.4:26).

- No dejemos que pase el día sin arreglar cualquier situación incómoda y sobre todo con nuestra pareja, padres e hijos

- Hay personas que guardan vergüenzas, por ofensas, heridas y maltratos en su corazón y muchas veces por días, semanas, meses y años; cuanto más tiempo pase, más IRA se les irá acumulando. Entonces, se les hará muy difícil perdonar y hablar con la persona para llegar a una reconciliación. Durante ese tiempo, el enemigo hará todo lo posible para que esa persona no pueda hablar con la otra parte, porque mientras esté enojado, habrá lugar para que entre en su vida el Diablo con derecho legal sobre él, su familia, afecte a la congregación y sobre todo a su salud y sus finanzas.

- Es que la IRA ES UNA EMOCIÓN HEREDADA de DIOS mismo. Hemos sido hechos por Él, a su Imagen y Semejanz. Dice la Biblia que Él se Aira, se Enoja, pero su IRA es Santa:

"Dios es Juez Justo, y Dios está AIRADO contra el impío todos los días".

(Sal.7:11)

- Algo así como la que el S. Jesús sintió también en el Templo, la cual lo llevó a preparar un azote de cuerdas y tirar las mesas de cambistas y de los que vendían animales para las ofrendas, que habían convertido la Casa del Señor en una cueva de ladrones (Jn.2:13-16). Su IRA era Justificable y Santa: **"Extraño he sido para mis hermanos y desconocido**

para los hijos de mi madre. Me **CONSUMIÓ EL CELO DE TU CASA** y los insultos de los que te vituperaban cayeron sobre mí. Lloré, afligiendo con ayuno mi alma, y esto me ha sido por afrenta" (Sal.69:8-10).

"Y el Señor se **ENOJÓ** con Israel y los quitó de delante de su Rostro. Ninguno se quedó sino sólo la tribu de Judá". (2R.17:18)

No os venguéis

- "No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor. Así que, si tu enemigo tuviere hambre, dale de comer; si tuviere sed, dale de beber; pues haciendo esto, ascuas de fuego amontonarás sobre su cabeza. No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal."

(Romanos 12.19-21)

La ira



Refrena tu enojo,
abandona la ira;
no te irrites,
pues esto
conduce al mal.
Salmos 37:8.

LA IRA SEGÚN LA BIBLIA

- Bíblicamente, la IRA es una energía dada por Dios con la intención de ayudarnos a resolver problemas. Ejemplos de IRA bíblica incluyen la confrontación del apóstol Pablo con Pedro, por su mal ejemplo, al guardar distintos testimonios con judíos y cristianos en **Gl.2:11-14**. O como cuando el rey David, se disgustó mucho al escuchar al profeta Natán compartirle la injusticia de un rico que tomó la única oveja de un pobre para agasajar a un amigo sin matar las suyas (**2S.12**) y como el S. Jesús se enojó por la manera en que algunos fariseos y herodianos se oponían para acusarlo, al no dejarlo que curase a un pobre hombre con su mano seca en Sábado (**Mr.3:1-5**). Nótese que ninguno de estos ejemplos de IRA involucraron la autodefensa, sino la defensa de otros o de un principio.

- Hay un tipo de IRA que la Biblia llama "**Justa Indignación**", pero ésta no debe ser confundida con la IRACUNDIA del odio carnal.

- Antes que nada, recordar que la IRA NO siempre es PECADO. Dios está Airado (**Sal.7:11**), y a los creyentes se les permite estar Airados sin que su enojo pase la puesta del Sol y evitar así la entrada del Diablo en sus vidas (**Ef.4:26**).

- Pero la IRA se vuelve PECADO cuando es motivada por el EGOÍSMO (**Stg.1:20**) y el ODIO; cuando el objetivo de Dios es distorsionado descuidando que todo hay que hacerlo para la Gloria Suya (**1Co.10:31**) o cuando se deja que la IRA persista empecinadamente. En vez de utilizar la energía generada por la IRA para atacar el problema en sí, es que se utiliza a una persona, a quien vilipendiamos en su lugar.

"Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse, porque la IRA del hombre no obra la Justicia de Dios. Por lo cual, desechando toda inmundicia y abundancia de malicia, recibid con mansedumbre la Palabra implantada, la cual puede salvar vuestras almas". (**Stg.1:19-21**)

- **Ef.4:15,29** dice que debemos hablar la Verdad en Amor y usar nuestras palabras para edificar a otros, y no permitir que salgan de nuestra boca palabras OFENSIVAS, corrompidas o destructivas. Desafortunadamente, esta venenosa manera de hablar es una característica común del hombre caído (**Ro.3:13-14**).

- La IRA se vuelve pecado cuando se le permite desbordarse sin restricción, dando como resultado un escenario en el que todos a su alrededor resultan lastimados (**Pr.29:11**), dejando devastación a su camino, usualmente con consecuencias irreparables. La IRA también se vuelve pecado cuando el airado rehúsa ser tranquilizado, guarda rencor o lo conserva todo en su interior (**Ef.4:26-27**). Esto puede causar depresión e irritabilidad ante cualquier cosa, enfermedades múltiples que por muy pequeñas que sean al principio luego degenerarán; y con frecuencia ocurren cosas peores por algo sin relación alguna con el problema subyacente.

LA DESTRUCTIVIDAD DE LA IRA

- El primer hombre que descubrió el poder destructivo de la IRA, fue Caín. Caín y su hermano Abel, fueron los dos primeros hijos de Adán. Cuando estos hijos llegaron a ser adultos, Caín se hizo agricultor y Abel era pastor de ovejas.



Caín mató a su hermano porque
aquél no controló su ira.

- A Caín y Abel, su padre Adán les había enseñado la forma correcta de purificarse al ofrendar a Dios; pues, **Gn.3:21**, nos dice que "**Y Jehová Dios hizo para el hombre y su mujer túnicas de pieles, y los vistió**".

- Así sabían que Dios exigía la ofrenda de un animal inocente como sacrificio por sus pecados, porque su sangre derramada sería el símbolo de la Sangre que se vertería en el Gólgota, limpiando el pecado del mundo, para todo aquel que se arrepintiera y convirtiera de su maldad. Pero cuando llegó el tiempo de Adorar al Señor, sólo uno de estos hermanos obedeció al Señor. Abel trajo un cordero como ofrenda, pero Caín trajo frutos de sus cosechas. Dios aceptó a Abel y su ofrenda, pero rechazó a Caín con la suya. Como resultado de esto, Caín se llenó de mucha IRA. Estaba enojado contra Dios y su hermano, le tuvo amarga envidia y celos.

- Dios le advirtió a Caín de las consecuencias de su ira. El mensaje de Dios para Caín era éste: "¡Cuidado! Tu ira es como una fiera esperando a tu puerta. Debes controlar tu ira o ella te dominará". Pero Caín no respondió a la advertencia de Dios. Los celos hacia su hermano Abel se transformaron en un odio más profundo. Y un día en que Caín y Abel estaban juntos en el campo, Caín se levantó contra él y lo asesinó. Así, el primer hombre nacido en este mundo se hizo homicida porque no controló su IRA.

COMO MANEJARNOS BÍBLICAMENTE CON LA IRA

"Pero ahora deben abandonar también la ira, el enojo, la malicia, la blasfemia y las conversaciones obscenas".

(Col.3:8)

- Al igual que Caín, cada uno de nosotros tenemos una "fiera" IRACUNDA dentro. Debemos controlarla o ella nos controlará a nosotros. Dios no dice que no debemos enojarnos, nos ha advertido del peligro de la IRA descontrolada.

- La IRA es la más violenta de las emociones humanas. Debido a que involucra sentimientos tan fuertes, la IRA no controlada está muy cerca del PECADO. La Biblia no dice: "Sé bueno y no peques", o "Ama, pero no peques," porque la Bondad y el Amor están muy lejos del pecado. Pero cuando estamos enojados, estamos en un inminente peligro de pecar. Alguien ha dicho: "Si vamos a enojarnos y no pecar, podemos enojarnos solamente contra el pecado".

- Saber manejarnos con nuestra IRA es un tópico importante. Cuando una persona llega a ser cristiana, su conducta y personalidad deben pasar por ciertos cambios. Uno de esos cambios tiene que ver con el temperamento. Un cristiano debe reaccionar de una manera diferente, cristiana. YA NO PODEMOS PERDER EL CONTROL.


"Ciertamente el que bate la leche sacará mantequilla, Y el que recio se suena las narices sacará sangre; Y el que provoca la IRA causará contienda".

(Pr.30:33)

- En Consejería se establece que un 50% de la gente que acude tiene problemas con el manejo de su IRA, ya que puede hacer añicos la comunicación, romper las relaciones, y arruinar tanto el gozo como la salud de muchos, y que con frecuencia la mayoría tiende a justificar su enojo, en vez de aceptar su responsabilidad por él.

Introducción ...

- El enojo es un estado emocional de exaltación, enfado, ira, producto de situaciones que exasperan, el estado anímico de las personas.
- Dios también a demostrado a través de la historia de la humanidad estados de enojo, ira y enfado con sus criaturas.



3. **Aplacar la ira.** Por ejemplo, cuando Jacob se enteró de que su hermano Esaú iba a su encuentro con 400 hombres armados, dijo: "apaciguaré su ira" (Gn. 32:20).



Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios

(Jesús de Nazaret)

akifrases.com

PODEMOS MANEJAR LA IRA BÍBLICAMENTE MEDIANTE:

1) Reconocer y admitir nuestra IRA egoísta y su erróneo manejo como un pecado (Pr.28:13; 1Jn.1:9). Esta confesión debe ser hecha tanto a Dios como ante aquellos a quienes hemos herido con nuestra IRA. Tampoco debemos minimizar el pecado llamándolo "me alteré un poco el otro día" o transfiriendo la culpa: "bueno, si tú no hubieras hecho eso"

2) Viendo a Dios en la PRUEBA. Eso es especialmente importante cuando LA GENTE HA HECHO ALGO ESPECÍFICAMENTE PARA OFENDERNOS. **Stg.1:2-4; Ro.8:28-29 y Gn.50:20** apuntan todo al hecho de que Dios es soberano y tiene completo control sobre CUALQUIER circunstancia y persona que entra en nuestro camino. Nada nos sucede que Él no lo cause o permita. Y como todos esos versos lo dicen, Dios es un Dios BUENO (**Sal.145:8,9,17**) que hace y permite todas las cosas en nuestras vidas para nuestro bien y el bien de otros. Si reflexionamos sobre esta Verdad hasta que ella se mueva de nuestro corazón a nuestra mente, alterará nuestra reacción hacia aquellos que nos hieren profundamente

3) Hay que DEJAR LUGAR para la IRA de Dios. Esto es importante en casos de injusticia, especialmente cuando es hecho por hombres perversos hacia gente inocente. **Gn.50:19; Sal.91:8 y Ro.12:19** nos dicen que no juguemos a ser Dios. Dios es Recto y Justo, y podemos confiar en Él. Es quien conoce y lo ve todo para actuar con Justicia (**Gn.18:25**).

4) No regresando mal por bien (Gn.50:21; Ro.12:21). Esta es la clave para convertir nuestra IRA en AMOR. Todas nuestras acciones fluyen de nuestro corazón, así que también nuestros corazones pueden ser alterados por nuestras acciones (**Mt.5:43-48**). Podemos cambiar nuestros sentimientos hacia otros, cambiando Nuestra manera de actuar.

5) Comunicándonos para resolver el problema. Hay cuatro reglas básicas de Comunicación que se nos comparten en **Ef. 4:15,25-32: 15.** "Sino que siguiendo la Verdad en Amor, crezcamos en todo en Aquel que es la Cabeza, esto es, Crist. 25." **"Por eso desechando la mentira, hablad Verdad cada uno con su prójimo,, porque somos miembros los unos de los otros. 26. Airaos, pero no pequéis, no se ponga el Sol sobre vuestro enojo, 27. ni deis lugar al diablo. 29. Ninguna Palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar Gracia a los oyentes. 30. Y no entristezcáis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el Día de la Redención. 31. Quitensen de vosotros toda Amargura, enojo, ira, gritería, maledicencia y toda malicia. 32. Antes sed bondadosos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo".**

a) Ser honestos y hablar (**Ef.4:15,25**). La gente no puede leer nuestra mente; digamos siempre la Verdad en AMOR.

b) Ser oportunos (**Ef.4:26-27**). No debemos permitir que lo que nos está molestando, crezca hasta perder el control. Es importante manejar y compartir lo que nos molesta antes que llegue hasta ese punto.

c) Atacar el problema, no a la persona (**Ef.4:29,31**). Junto con esto, debemos recordar la importancia de mantener bajo el volumen de nuestra voz (**Pr.15:1**). Gritar es usualmente percibido como una forma agresiva, de ataque.

d) No reaccionar (**Ef.4:31-32**). A causa de nuestra naturaleza caída, generalmente nuestro primer impulso es uno pecaminoso (**v.31**). El tiempo utilizado "contar hasta 10" será usado para reflexionar sobre la manera amable de responder (**v.32**), y para recordarnos a nosotros mismos, cómo la IRA debe ser usada para resolver problemas y no

crear unos mayores **"La respuesta suave aplaca la ira, pero la palabra áspera hace subir el furor"** (Pr.15:1)

6) Nosotros debemos actuar para resolver nuestra parte del problema (**Hch.23:5**). No podemos controlar la manera en que los demás actúen o respondan, pero sí podemos hacer los cambios necesarios para hacerlo por nuestra parte.

- Conquistar nuestro temperamento no es algo que suceda de la noche a la mañana. Pero a través de la Oración pidiendo ayuda, con el estudio de la Biblia y la confianza en el Espíritu Santo de Dios, puede ser conquistado. Así como hemos permitido que la IRA se haya atrincherado en nuestras vidas por la práctica habitual, también debemos practicar responder correctamente hasta que se convierta en un hábito que reemplace a las viejas actitudes.

7) Por último, debemos saber Perdonar. La base de la vida de Fe es el PERDÓN de Dios por nuestras ofensas, por muy graves que estas sean. Pero eso no queda ahí, la verdadera vida de Fe (reconciliación con Dios) conlleva que nosotros también imitemos la Conducta de Dios y la reproduzcamos hacia los demás. Así lo podemos leer en la Oración Modelo del Padre Nuestro (**Mt.6:12**):

"Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores".

MANIOBRAS COMUNES QUE EMPLEA TODO ASTUTO IRACUNDO Y PENDENCIERO

- PEDIR PERDÓN, es fácil de decir, pero no es tan fácil de hacer...sin la ayuda de Dios. Es muy calculador caer en la tentación de acudir a personas o "amigos" después de tener un problema, buscando "comprensión" o "apoyo", cuando lo que buscamos en realidad es afirmarnos en nuestra decisión de mantenernos en nuestra posición, enfadarnos o reaccionar de forma inadecuada, buscando nuestra autojustificación, en vez de procurar la reconciliación y el perdón, terminamos echando más combustible al fuego por nuestras malas maniobras. No es fácil controlarse en ciertos momentos, pero siempre podemos brindar la oportunidad de dialogar con las partes afectadas: CONFRONTÁNDOLAS Y no cometer la imprudencia de solidarizarnos con una de las partes.

- Alejandro Magno tenía una costumbre que ilustra muy bien este punto. Cuando alguien acudía a él para acusar a otra persona, Alejandro se tapaba una oreja con la mano. Le preguntaron por qué hacía eso y la respuesta fue "Lo hago por que me reservo esa oreja para escuchar a la otra parte acusada y así tener un juicio imparcial" (i).

- Aunque hay situaciones extremas que requieren más de un día de reflexión, por regla general lo ideal es no dejar que llegue a acabarse el día sin solucionar la discusión o diferencia (**Ef.4:26**)

- Aquí tenemos las mejores indicaciones que Dios nos da en su Palabra. Pero humanamente esto no es fácil, lo mejor es pedir ayuda a Dios en oración: **"Si ustedes creen, recibirán todo lo que pidan en oración."** (**Mt.21:22**).

- ALGUNOS PROVERBIOS BÍBLICOS QUE TRATAN CON EL TEMA DE LA IRA:

"Porque los celos son el furor del hombre, y no perdonará en el día de la venganza". (6:34)

"El que fácilmente se enoja hará locuras; y el hombre perverso será aborrecido." (14:17)

"El que tarda en airarse es grande de entendimiento; más el que es impaciente de espíritu enaltece la necesidad." (14:29)

"El hombre iracundo promueve contiendas; más el que tarda en airarse apacigua la rencilla." (15:18)

"Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseñoa de su espíritu, que el que toma una ciudad." (16:32)

"La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa." (19:11)

"El de grande ira llevará la pena; y si usa de violencias, añadirá nuevos males." (19:19)

"No te entremetas con el iracundo, ni te acompañes con el hombre de enojos, no sea que aprendas sus maneras, y tomes lazo para tu alma." (22:24-25)

"Cruel es la ira, e impetuoso el furor; mas ¿quién podrá sostenerse delante de la envidia?" (27:4)

"Los hombres escarnecedores ponen la ciudad en llamas; más los sabios apartan la ira." (29:8)

"El hombre iracundo levanta contiendas, y el furioso muchas veces peca." (29:22)

HAY TRES COSAS QUE PODEMOS HACER CON NUESTRA IRA



La ira descontrolada produce gran daño.



1).- PODEMOS EXPRESARLA.

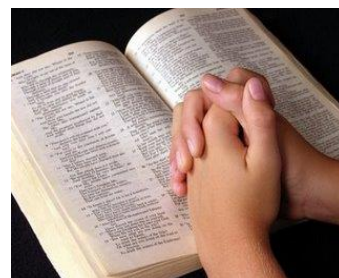
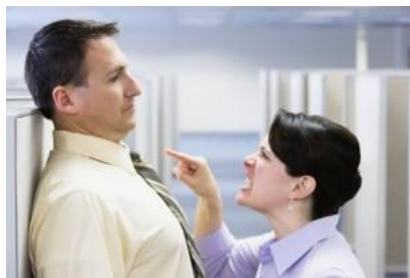
- Cuando la IRA está fuera de control, hace gran daño. Cuando nos enojamos tanto que deseamos arremeter contra alguien y herirlo, estamos cometiendo un gran pecado. Lo llamamos "perder el control". A veces pensamos que demostramos lo fuerte que somos cuando nos descontrolamos, pero perder el control es señal de **DEBILIDAD**, no de fuerza. La Biblia dice: **No te apresures en tu espíritu a enojarte; porque el enojo reposa en el seno de los necios"** (**Ec.7:9**)

- El Sufrimiento está ligado a los sentimientos que acompañan a quienes se dejan arrastrar por su IRA. Quienes hacen gala de su mal carácter, e incluso, llegan a justificarlo, sufren debido a su conducta. En su criterio les resulta más fácil discutir que dialogar, lo que -analizando el asunto cuidadosamente-, es un tremendo error.

- Quien se ampara en actitudes airadas como forma de controlar, manipular, intimidar o amenazar, se enfrentan a la postre a un arma de doble filo. Quienes los rodean terminan apartándose de ellos y llegan incluso a demostrarles rechazo.

- La persona misma se va sintiendo inmersa en un laberinto, realimentando su comportamiento hostil, al tiempo que se va aislando de los demás, entrando en un absurdo estado de desazón, sospechas malignas e irritabilidad.

- Una de las razones más frecuentes para reaccionar y dejarse arrastrar por la IRA, radica en interpretar como ataque lo que dicen o hacen los demás. No tomar el tiempo suficiente para analizar cada situación, resulta lamentable, hiere a los demás y de paso, causa zozobra y crisis de conciencia al iracundo.



2).- LA IRA SUPRIMIDA –GUARDADA-, NOS ENVENENA Y ENFERMARÁ.

- Suprimir la IRA es guardársela adentro. Hay personas que se enojan y expresan su furia abiertamente. Otras tienen los mismos sentimientos de IRA, pero logran guardarlos dentro de sí.

- La IRA que se guarda o se mantiene encerrada dentro de nosotros, nos hiere y continúa hiriéndonos. Se convierte en un veneno de resentimiento y amargura y puede causar una depresión o también muchas clases de enfermedades psicológicas y físicas

- Identifiquemos los factores desencadenantes. Si tenemos conciencia de que la IRA nos arrastra en su vorágine impetuosa, es necesario aprender a identificar qué despierta esa emoción descontrolada. Pidámoselo al E.S. Es esencial mantenernos alerta. Si logramos descubrir qué nos está llevando a actuar de manera impulsiva, habremos dado un gran paso.

- También resulta útil estudiar qué de lo que nos dicen o hacen quienes tienen trato frecuente con nosotros, nos provoca IRA, que nos hagamos odiosos y seamos agrios y amargones. Sin duda descubriremos que muchas veces no hay motivo alguno para enojarse; pero, la autosuficiencia y el orgullo nos dominan. Dos recomendaciones iniciales:

1.- Estudiar cada escena antes de responder, no estar ansiosos -que nos falte el aire-, y la segunda,

2.- Hablar despacio, midiendo cada reacción y palabra. Es aconsejable alejarse de lo que produce el estado de tensión. Podemos controlar nuestros impulsos si evitamos una reacción impulsiva, y así habremos ganado una batalla más en la vida. Medítelo, y habrá dado un segundo paso victorioso.

- Reconozca usted, que, con ayuda de Dios y decisión, asumiendo principios prácticos de vida, podrá vencer la IRA.



3).- PODEMOS CONFESARLA.

- La mejor manera de tratar con los sentimientos de enojo, es hablar con Dios acerca de ellos. Ésta es una buena forma de desahogarse sin pecar. Dios nos conoce mejor que nosotros mismos y siempre será comprensivo con cada uno.

- El sólo estar en la Presencia de Dios nos ayuda a calmarnos. También nos ayuda a ver las cosas en su perspectiva correcta. Muchas veces nos damos cuenta de que lo que nos molestaba tanto, en realidad no era tan importante.

DEBEMOS LUCHAR CONTRA EL MAL GENIO

- El MAL GENIO es la IRA descontrolada, vivir amargados y esto siempre es malo. Cuando perdemos el control, sólo queda una cosa por hacer. Debemos confesárselo al Señor como pecado y confiar en la Sangre limpiadora de Cristo. Si hemos ofendido o herido a otras personas debemos, desde luego, pedirles perdón. La ofensa tiene que ser reparada.

- No importa cuántas veces perdamos el control, debemos arreglar las cosas con los demás cada vez. Esto nos ayudará a ser humildes y a comprobar el daño que hacemos con nuestro mal genio.

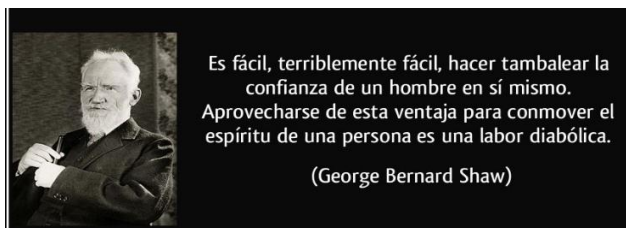
- Es mejor no buscar a la otra persona si todavía está o estamos nosotros molestos o la otra parte se mantiene igual en sus equivocadas razones; esperemos hasta que estén más calmadas las cosas y luego vayamos y arreglémoslo todo.

DEBEMOS BUSCAR LA CAUSA DEL MAL GENIO

- Aunque confesemos fielmente nuestro pecado a Dios cada vez que perdemos el control, seguimos teniendo un problema. Y es que hacemos lo mismo vez tras vez. Perdemos el control y lo confesamos. Luego, perdemos el control nuevamente y volvemos a confesarlo. Haciendo lo mismo siempre. No importa cuánto nos esforcemos, seguimos perdiendo el control.

- ¿Hay algún remedio para este problema? ¡SÍ, LO HAY! Lo primero que debemos hacer es descubrir qué es lo que nos causa esa pérdida de control.

- La Biblia no dice mucho sobre el mal genio. La razón es que la Biblia se preocupa por la raíz que causa el mal genio, y no sólo por el mal genio en sí.



EL YO DEL HOMBRE, ES LA RAÍZ DEL MAL GENIO

¡El YO! eso es lo que produce el mal genio. Cada vez que el mal genio se expresa exteriormente podemos estar seguros de que hay un "YO" enojado por dentro. Podemos esforzarnos mucho en controlar nuestro mal genio, pero a menos que nos enfrentemos con el "YO", seguiremos enojándonos y descontrolándonos.

VEAMOS ALGUNAS SITUACIONES QUE PRODUCEN EL MAL GENIO PARA QUE PODAMOS VER MÁS CLARAMENTE QUE EL YO ES LA CAUSA REAL DE NUESTRO MAL TEMPERAMENTO.

● CUANDO ALGUIEN NOS DESPRECIA.

- Ser menospreciado o rebajado por los demás, es una de las causas más comunes del ENOJO. Alguien dice algo desagradable o hiriente acerca de nosotros, y nos enojamos por dentro. Nuestro orgullo o EGO ha sido herido. Esto es sólo una de las muchas formas del YO.

● CUANDO NO PODEMOS SALIRNOS CON LA NUESTRA.

- Somos obstinados y decididos a salirnos con la nuestra. Cuando alguien es indiferente, le importa muy poco lo que le hacemos o se nos opone y no podemos hacer tampoco lo que queremos, aparte de que nos ponemos de mal humor, de mala cara, terminamos por dar rienda suelta a nuestra IRA. ¿Cuál es la causa real de este mal genio? El YO herido.

● CUANDO OTRA PERSONA RECIBE MÁS HONORES QUE NOSOTROS.

- Nos gusta que los demás nos honren, respeten y admiren. Por esta razón nos ponemos celosos y envidiosos de otras personas cuando tienen éxito. Esta incomodidad se transforma pronto en IRA cuando alguien obtiene el empleo, el cargo o el honor que nosotros ansiábamos. Nuevamente la causa real de estos sentimientos malos es el YO interior.

- Estas son sólo unas pocas situaciones que producen el MAL GENIO, pero nos demuestran que la raíz que causa ese temperamento defectuoso es el YO. Puede ser que no nos demos cuenta, pero la razón principal de todo nuestro descontento es que NOS AMAMOS A NOSOTROS MISMOS y queremos agradarnos siempre. Mientras sigamos siendo el centro de todo, reaccionaremos con IRA ante cualquier persona que rivalice mostrándonos su disconformidad. Esto normalmente ocasiona que nos constituyamos en manipuladores y si estamos en jefatura actuemos dictatorialmente con los demás. En resumen, el mal genio proviene del ser interno. Proviene del YO. Y hasta que no se trate el problema del YO, el problema del mal genio no será resuelto.

NOTA: Hay una parte de nuestro ser interno que debemos aceptar y un YO que hay que negar. Debemos aceptarnos a nosotros mismos como unas personas únicas y especiales que Dios ha creado. Pero debemos negar ese YO, esa vida egoísta y pecaminosa que es una forma carnal de la existencia, pues, solo busca el ser engraido, acariciado y halagado.



EL REMEDIO DE DIOS PARA EL YO

- Porque el YO es tan desagradable a Dios y tan destructivo para nosotros, Él hizo algo al respecto. Trató con el YO colocándonos en Cristo en la Cruz. Cuando Cristo fue crucificado, nosotros fuimos también crucificados con Él.

"¿O no sabéis que todos los que hemos sido Bautizados en Cristo Jesús, Hemos sido BAUTIZADOS en su MUERTE? porque somos sepultados juntamente con Él para muerte por el Bautismo, a fin de que como Cristo Resucitó de los muertos por la Gloria del Padre, así también nosotros andemos en Vida Nueva. Si fuimos plantados juntamente con Él en la semejanza de su Muerte, así también lo seremos en la de su Resurrección; sabiendo esto, que nuestro viejo hombre (el Yo anterior) fue crucificado juntamente con Él, para que el cuerpo del pecado sea destruido, a fin de que no sirvamos más al pecado, porque, el que ha muerto ha sido justificado del pecado. Y si morimos con Cristo, creemos que también viviremos con Él". (Ro.6:3-8)

- Dios nos crucificó con Cristo para que pudiéramos dejar de ser controlados por el YO.

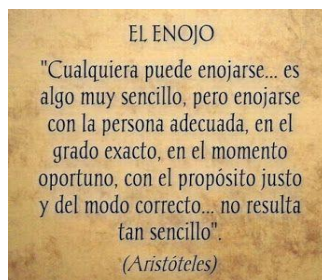
Dos realidades grandes y verdaderas para cada cristiano son:

(1) CRISTO MURIÓ POR NOSOTROS, Y

- La comprensión de las grandes Verdades concernientes a nuestra UNIÓN con Cristo en su MUERTE, SEPULTURA Y RESURRECCIÓN, es absolutamente esencial para una Vida Victoriosa.

(2) NOSOTROS MORIMOS CON CRISTO EN LA CRUZ POR EL BAUTISMO DE AGUA.

- Dios quiere que veamos que, en Cristo, morimos a nuestra vida pasada. Ya no somos la misma persona que éramos antes. Somos una "NUEVA CRIATURA, las cosas VIEJAS PASARON y todas son HECHAS NUEVAS". Y no tenemos que ceder a los pecados pasados. Morimos a todos nuestros pecados, incluyendo el pecado del mal GENIO. La Biblia dice: "Porque los que hemos muerto al pecado (incluyendo el mal genio), ¿cómo viviremos aún en Él?". (Ro.6:2)



PASOS PRACTICOS QUE DEBEMOS DAR

- Hemos visto que la raíz que causa el mal genio es el YO, y hemos visto como Dios trata con él. Ahora veamos algunos pasos prácticos que debemos dar:

1).- DEBEMOS RECONOCER NUESTRA NECESIDAD.

- Mucha gente cuando se enoja, simplemente no reconoce su enojo. Dicen: "Yo no me he molestado", "¡No estoy enojado!" Otros aceptan que tienen mal genio, pero no lo ven siquiera como un pecado serio: "Es que así es mi carácter, no lo tomes a mal" (i?)

- En realidad el MAL GENIO es uno de los peores pecados. La Biblia coloca la IRA descontrolada junto con pecados como la idolatría, la embriaguez, la hechicería, el adulterio y el homicidio. (Ver **Gl.5:19-21**). El mal genio simplemente no es aceptable en la vida de un cristiano:

"Quitense de vosotros toda AMARGURA, ENOJO, IRA, gritería y maledicencia, y toda malicia". (Ef.4:31)

- A menos que veamos la gravedad del mal genio y nos propongamos librarnos de él, no lo venceremos. Si nos conformamos en seguir como hasta hoy, no sabremos nada de la Victoria de Dios sobre el pecado de la IRA.

2).- DEBEMOS ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD POR NUESTRO MAL GENIO.

- Es muy fácil disculparnos echándole la culpa a otra persona por nuestro mal genio. Decimos, "Si no me hubiera hablado en esa forma, no me habría descontrolado"; "Es que estos muchachos me tiene harto"; "Es que mujer ya tengo bastantes problemas en el trabajo y tú me sigues aquí fastidiando"; "Que venga a pedir perdón, yo estoy dispuesto a recibirlo", etc. En otras palabras, pensamos que nuestro MAL GENIO es un problema externo, causado por algo que nos viene desde los demás.

- El hecho es que el MAL GENIO es un problema INTERNO. proviene de nuestro Yo, y no de afuera. Los demás pueden decir o hacer cosas que nos incomoden, pero nadie puede hacer que perdamos el control nosotros mismos.

3).- DEBEMOS CONTAR CON NUESTRA MUERTE CON CRISTO.

- Dios nos ha dicho claramente que Él nos ha librado del poder del pecado y del YO por medio de nuestra muerte con Cristo. Y es que debemos contar con estas grandes realidades:

"Así también vosotros consideraos muertos al pecado (incluyendo el pecado del mal genio), pero vivos para Dios en Cristo Jesús, Señor nuestro". (Ro.6:11)

- Debemos poner en práctica las verdades de Dios. Cuando nos demos cuenta de que nos estamos enojando, podemos decir: "¡Un momento! No me estoy comportando como la persona que realmente soy. Ya no soy el que era antes. Mi antiguo y enojado "YO" fue crucificado con Cristo. No tengo que ceder a mi mal genio nunca más. Soy una nueva criatura en Cristo. Cristo vive en mí. Él es mi VIDA NUEVA".

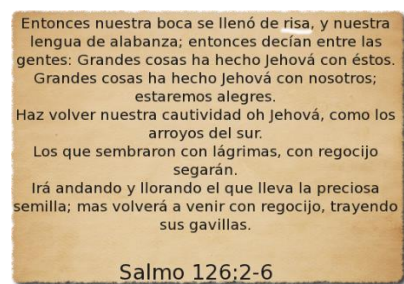
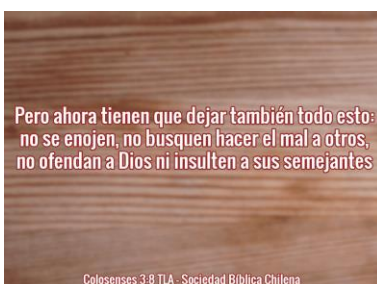
"De cierto, de cierto os digo que si el grano de trigo que cae en la tierra no muere, queda solo, pero si muere, lleva mucho fruto. El que ama su vida, la perderá; y el que odia su vida en este mundo, para vida eterna la guardará". (Jn.12:24-25)

4).- DEBEMOS NEGARNOS AL YO.

- Que perdamos o no el control del enojo, no se determina por lo que suceda exteriormente. Eso se determina por quién está controlando nuestro ser interno. Si somos creyentes, sólo Cristo tiene el derecho de dirigir nuestra vida, pero el YO aún intenta gobernarnos. El propósito de Dios es que Cristo Reine en el trono de nuestro corazón. Para que Él pueda Reinar, el YO debe quedarse en su lugar de muerte en la Cruz.

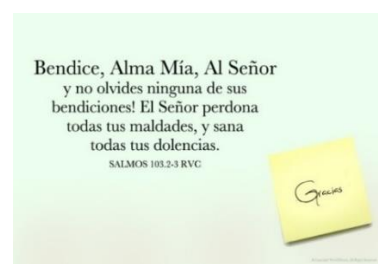
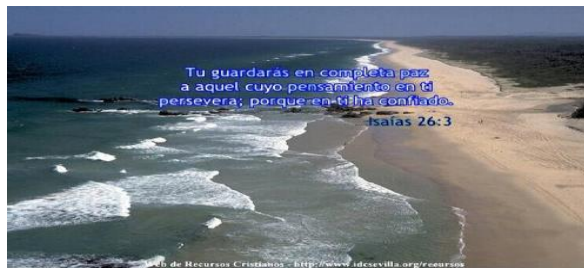
- Una cosa es comprender la enseñanza de que fuimos crucificados con Cristo. Es otra cosa el poner esto en práctica y realmente negarnos al YO. Aquí, algo que es "mas claro que el agua":

"Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día, y sígame". (Lc.9:23)



¿QUÉ SIGNIFICA NEGAR AL YO?

- Significa escoger la Voluntad de Dios en lugar de la nuestra. Estar en permanente CONSULTA con el Señor. Negar el YO es como decir: "No insisto en salirme más con la mía. Acepto el Plan de Dios, acepto su Voluntad en mi vida"... Como Moisés: "Si Tú no vas delante de mí, no moveré mi tienda para partir" (i).
- El mundo dice: "Si tú no te preocupas por ti mismo, entonces, quién lo hará", pero el S. Jesús nos dice: **"NIÉGATE A TI MISMO, toma tu Cruz y SÍGUEME"**. Nunca podremos controlar el temperamento a menos que le entreguemos a Dios nuestra voluntad y escojamos la de Él.
- En el tiempo veremos que el Señor nos permitirá pasar por muchas situaciones en las que SEREMOS CALUMNIADOS, MALTRATADOS, DESPRECIADOS, INCOMODADOS y AVERGONZADOS. Ésta es la manera en que Dios trata con el YO y con nuestro MAL GENIO. Conforme nos lo ha dicho: **"Así como el oro es probado en el fuego"**.
- Los que no han logrado entender esto, hasta se quieren convencer que no pueden ser reprendidos, corregidos, castigados, que no pueden sufrir NADA de alguna manera de parte de Dios; Hasta inventan que "Él no puede ser tan malo" para afligir a su Novia, a la que va a ser su Esposa" (i?) **¿QUÉ BIBLIA LEERÁN?**
- El propósito de Dios en todas estas circunstancias es que aprendamos a tener Paciencia y a Negarnos a nosotros mismos, permitiendo de buena gana Él haga lo que quiera en nuestra vida. Además, siempre se ha dicho sobre los demás: "Las cosas se toman como de quién vienen", si ya conocemos como son esas personas ¿Podríamos esperar algo mejor de ellos? ¿Por qué prestarles atención o hacerles caso? El Señor se encarga de quitarnoslos de ENCIMA. Ore por ellos.



- Por ejemplo, cuando alguien nos hace esperar por mucho tiempo, no tenemos que enojarnos. Podemos decir: "Señor, Tú sabes que necesito aprender a tener paciencia. Tú estás al control de mis circunstancias y has permitido esto para enseñarme a ser más paciente". AMÉN.
- Cuando alguien dice o hace algo que hiere nuestro orgullo, tampoco debemos enojarnos. Podemos decir: "Señor, Tú sabes lo orgulloso que soy. Te doy gracias por tratar conmigo en cuanto a mi orgullo pecaminoso".
- Cuando otros no hacen lo que queremos y no podemos salirnos con la nuestra, ésta es otra oportunidad para morir al YO. Digamos: "Señor, siempre quiero salirme con la mía, pero Tú sabes lo que es mejor para mí. Acepto Tu Voluntad".
- En cualquier situación que el Señor disponga para nosotros, podamos decir: "Señor, esto es lo que Tú has dispuesto para mí y es Tu manera de tratar con mi vida egoísta y con mi mal genio. Acepto todo esto de Ti y te doy gracias por ello". **¿TENEMOS EL VALOR DE ACTUAR ASÍ?...**

SIETE FUNDAMENTOS PARA EVITAR LA IRA

- Hemos visto que es natural enojarnos; que está ligado al comportamiento humano. No obstante, al estar expuestos a estas reacciones inmediatas de nuestra carne, lo que recomienda Dios en Su Palabra es que no nos dejemos gobernar por esos sentimientos descontrolados.
- Con fundamento Bíblico, que es nuestra Brújula y la Voz de Dios para guiarnos en cada circunstancia de la vida, compartiremos siete recomendaciones que nos resultarán muy útiles para vencer la IRA y el estar enojados:

1. NO SE DESGASTE POR COSAS TRIVIALES

- Si toma unos pocos segundos de su cotidianidad, descubrirá que muchas veces nos enojamos por asuntos sin trascendencia. Cada circunstancia debe ser medida en su verdadera magnitud, y constituye ayuda para vencer el problema, tal como recomiendan las Escrituras: **"No aprovecharán las riquezas en el día de la IRA; más la Justicia libraré de muerte" (Pr.11:4)**
- Una amable señora se llenaba de IRA cada vez que se fundía un bombillo. Acusaba a sus hijos de ser culpables, por estar encendiendo y apagando las lámparas. ¿Tenía sentido tanta iracundia? Sin duda que no, porque toda bujía tiene su período de vida útil. Nadie era culpable, pero en su ignorancia suponía que sí (i).

2. APRENDA A CONTROLAR SUS EMOCIONES

- Sólo con ayuda de Dios y con una clara conciencia de que debemos revisar nuestras actitudes, podemos superar la IRA y sus consecuencias. Emociones y Sentimientos no deben gobernar, seremos nosotros quienes los gobernemos.
- Un joven cristiano iba en su moto cuando un auto le cerró el paso. Afortunadamente el muchacho no iba a alta velocidad, pero obviamente cayó y se produjo unas lesiones leves. Preso de IRA, se levantó y con su casco protección, arremetió con todas sus fuerzas contra el vehículo. ¿Resultado? No solo tuvo que pagar el planchado y pintura sino que, además debió disculparse con el otro conductor delante de la policía y familiares (i).

3. RESPONDA CON APLOMO

- La IRA nos lleva a reaccionar, generalmente sin medir el alcance de las palabras. Por esa razón, el rey Salomón recomendó: **"La blanda respuesta quita la IRA; más la palabra áspera hace subir el furor" (Pr.15.1)**. Sea que otro lo ataque verbalmente preso de la IRA o sea usted quien se encuentre en esa situación, mida cuidadosamente lo que dice. Evitará herir a los demás y de paso, se evitará dolores de cabeza.

▪ (Ro. 2:5-6) 5 Pero por tu dureza y por tu corazón no arrepentido, atesoras para ti mismo ira para el día de la ira y de la revelación del justo juicio de Dios, 6 el cual pagará a cada uno conforme a sus obras.



Que tu enojo no sea pecaminoso

- Una concesión: Puedes enojarte
- Una orden: Sin ofender a Dios

• Salmo 37:8

"Deja la ira, y desecha el enojo; No te excites en manera alguna a hacer lo malo"

4. PASE POR ALTO LAS OFENSAS

- De seguro, si no nos ofendemos por lo que nos dicen, nos evitaremos problemas y el pasar malos ratos por cuenta de quienes nos rodean. Porque ellos seguirán con su vida normal y felices y nosotros muy enojados. Los que terminaremos hemipléjicos, tensionados, con indigestiones, úlceras, gastritis, dolores de cabeza o malestares en el Hígado y Vesícula, seremos nosotros ¿Tiene sentido? Por supuesto que no...

- Lo aconsejable, si alguien nos ofende o busca provocarnos, es pasar por alto sus palabras: **"El necio al punto da a conocer su IRA; más el que no hace caso de la injuria, es prudente"** (Pr.12:16; 16:14; 19:12).

- ¿Sabía usted que generalmente dimensionamos las cosas sin razón de ser? Un ejemplo: "En cierta ocasión tropecé y caí en una escalera eléctrica. Soy amigo de caminar en ciertos días por los Mega-Plaza, lugares comerciales muy céntricos y hermosos de nuestra gran Lima. Muy concurridos, además. Dentro de mí pensaba que todos, absolutamente todos, tenían su mirada fija en mí. ¡Craso error! Cada quien seguía en lo suyo y yo era el único en las escaleras, y mientras los miraba desconcertado, me levanté". Igual es con todo lo que ocurre: a veces le damos más importancia de lo que deberíamos.

5. EVITE PROBLEMAS

Usted es el que debe dominar las circunstancias; lo que pasa a su alrededor no debe dominarlo. Los factores externos ejercerán influencia sobre nosotros sólo SI LO PERMITIMOS. **"La cordura del hombre calma su furor; su honra es pasar por alto la ofensa"** (Pr.19:11).

- En un centro comercial alguien gritaba, fuera de sus casillas: '¿Por qué me miras de esa forma? Dímelo. ¿Tienes algún problema?' El interlocutor muy sorprendido respondió con calma: "Disculpe si lo molesté Señor, pero es que tengo Estrabismo en los ojos –desviación por ser bizco- ". El autor del escándalo quedó en ridículo. Se agenció problemas sin razón:

"El hombre IRACUNDO promueve contiendas; más el que tarda en airarse apacigua la rencilla". (Pr.15:18,19:19)

6. NO ASUMA COMO PROPIOS LOS PROBLEMAS DE OTROS

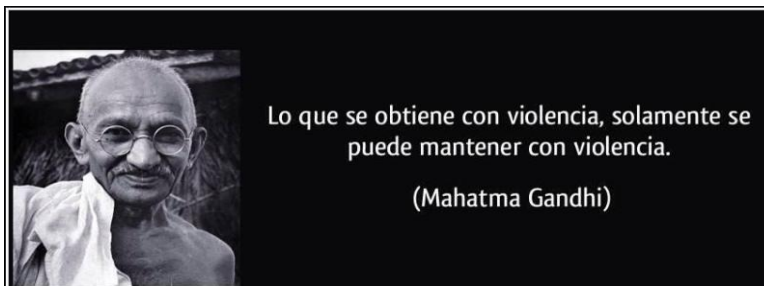
- Es bueno ser sensible al dolor ajeno, pero no el meternos en problemas de otros porque terminamos involucrados, peleando sin razón: **"El que pasando se deja llevar de la IRA en pleito ajeno, es como el que toma al perro por las orejas"** (Pr.26:17).

- "Un joven solía parcializarse hacia su madre cada vez que discutía ella con su esposo. El chico terminaba siempre en problemas consigo mismo y con su padre, y ella luego se reconciliaba con el marido. Aunque el hijo debía asumir una actitud neutral, tomaba partido y se involucraba en problemas mayores que lo hacían sentirse muy mal". Bien dicen en el mundo respecto a estos líos conyugales: "en líos de dos, no se deben meter tres".

7. NO ASUMA EL COMPORTAMIENTO INTOLERANTE DE OTROS

- Usted tiene su propia personalidad. Asímlala. Sepa que usted y nadie más es responsable por lo que piensa, dice o hace. Es tiempo de CAMBIAR. Con ayuda de Dios podemos. Nada determina que la IRA sea el "normal" comportamiento que gobierne nuestros pensamientos, hablar y acciones. Todo es posible, no en nuestras fuerzas sino en las del Señor: **"Porque si vivís conforme a la carne, moriréis; pero si por el Espíritu hacéis morir las obras de la carne, viviréis"** (Ro.8:13).

"Yo soy iracunda porque mi padre era así", manifestaba una señora tras descubrir—en una consejería—que su mayor problema eran sus reacciones airadas. Después de conversar un buen rato, descubrió que asumir el comportamiento intolerante de su padre, no hacía otra cosa que traerle problemas. Este tema lo abordó el proverbista cuando escribió: **"No te entremetas con el iracundo, Ni te acompañes con el hombre de enojos..."** (Pr.22:24)



¡QUE TENGAN PAZ!

Ps. Andrés Eyzaguirre Ramírez