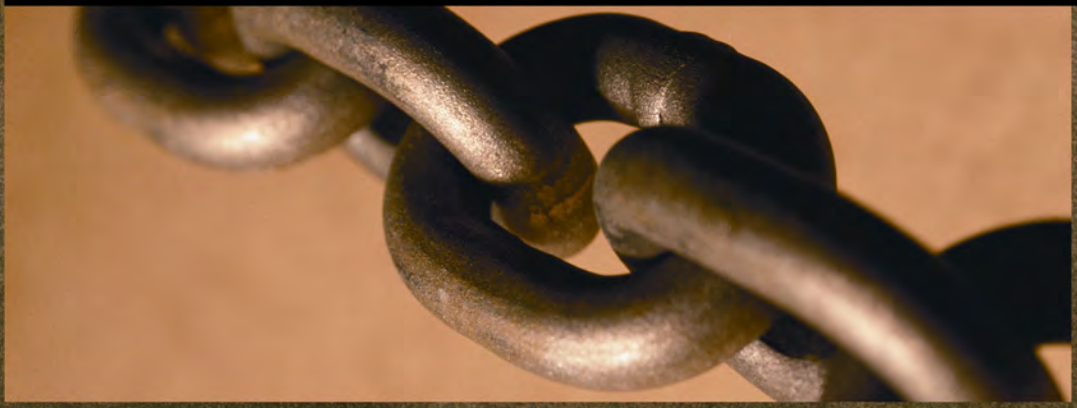
Manual del alumno

10

La Ira y los Derechos Personales

Controlando la ira por medio de someter las expectativas a Dios



EGNV
Estudios de Grupo para una Nueva Vida

La Ira y los Derechos Personales

Controlando la ira por medio de someter las expectativas a Dios

Por David Batty

Manual del alumno

5a Edición

La Ira y los Derechos Personales

Controlando la ira por medio de someter las expectativas a Dios
Manual del alumno
5ª Edición
Por David Batty

Las referencias bíblicas que se usan en este curso son de las siguientes versiones de la Biblia:

Los versículos marcados NVI son de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional © 1999 Sociedad Bíblica Internacional

Los versículos marcados NTV son de La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente ©2010 Tyndale House Foundation

Derechos de autor © 1978, 2021, Adult & Teen Challenge USA.

Estos materiales se pueden reproducir y distribuir para uso en Desafío Juvenil, programas similares, iglesias locales, escuelas y otras organizaciones e individuos. Estos materiales también se pueden trasvasar del internet en: www.iTeenChallenge.org Sin embargo, estos materiales no se pueden vender, solamente se pueden regalar. Los que desean publicar y vender estos materiales deben obtener el permiso por escrito de Adult & Teen Challenge USA o Global Teen Challenge

Este curso fue publicado originalmente en inglés con el título *Anger and Personal Rights, 5th edition.*

Este curso es parte de los *Estudios de Grupo para una Nueva Vida* desarrollados para usarse en iglesias, escuelas, ministerios en las cárceles, Desafío Juvenil y ministerios similares que trabajan con cristianos recién convertidos. Un manual del maestro, un manual del alumno, una guía de estudio, un examen y un certificado están disponibles para este curso. Para más información sobre estos cursos, póngase en contacto con:

Global Teen Challenge
PO Box 511
Columbus, GA, 31902 USA
Email: gtc@globaltc.org
Web: www.globaltc.org and www.iTeenChallenge.org

Ultima revisó: 08-2021

Contenido

Capítulo 1. ¿Cómo he usado la ira en mi vida? 4

A. ¿Qué aspecto tiene la ira en mi vida?.....4

B. ¿Qué le da tanto poder a la ira en mi vida?.....8

C. ¿Cómo es que la ira llegó a tener ese lugar en mi vida?.....10

Capítulo 2. ¿Cómo puedo romper el poder destructivo de la ira en mi vida? 12

A. No hay soluciones de "vara mágica" 12

B. Comienza con el fin 13

C. ¿Cómo se conectan mis derechos personales con mi ira?.....15

D. ¿Qué más aparte de los derechos personales alimenta mi problema con la ira?....26

Capítulo 3. ¿Qué dice Dios de la ira? 29

A. ¿La ira es pecado?.....29

B. ¿Cómo es que la gente de la Biblia usaba la ira?.....31

C. ¿Qué es lo que le causa ira a Dios?.....35

Capítulo 4. ¿Cómo puedo usar mi ira de una manera que agrade a Dios?.....37

A. Prepárate para los problemas que te vendrán con esta nueva decisión de entregar a Dios tus derechos personales 38

B. Primeros pasos hacia tu nueva madurez 40

C. Desarrolla cualidades de carácter positivas en tu vida 49

D. Aprende la diferencia entre las responsabilidades personales y los derechos personales.....50

E. Desarrolla límites 51

F. Usa tu ira de una manera que agrade a Dios 52

Capítulo 1
¿Cómo he usado la ira en mi vida?

"¡Me pones tan furioso!"

¿Alguna vez has dicho eso?

¿O alguien te ha acusado de estar enojado y tú has respondido airado: "¡Yo no estoy enojado!"?

Hoy en día no tenemos que mirar muy lejos para ver a alguien expresando su ira. Ya sea que estemos mirando las noticias, o una película, o simplemente observando a la gente a nuestro alrededor, con frecuencia vemos gente expresando ira.

¿Y qué de ti? ¿Es la ira una gran parte de tu vida hoy?

Si Dios fuera a mostrar un video de tu vida entera, y sólo mostrara las partes en las que tú estabas enojado, ¿qué revelaría acerca de tu vida? ¿Serían ésos sólo unos pocos episodios? ¿O sería la mayor parte de todos los días de tu vida?

En este curso queremos examinar detenidamente la ira con la esperanza de encontrar algunas maneras de hacer de ella una parte positiva de tu vida, en vez de una parte destructiva de tu vida.

A. ¿Qué aspecto tiene la ira en mi vida?

Tú eres especial. Tú no eres exactamente igual a ninguna otra persona. De modo que la ira en tu vida no será exactamente igual a la de la vida de otros que te rodean.

La pregunta es: "¿Qué aspecto tiene la ira en mi vida?"

¿Cómo expresas tú la ira? ¿Con cuánta frecuencia te airas? ¿Cuántas maneras diferentes tienes tú de expresar tu ira?

Si te fueras a calificar a ti mismo, ¿qué nota te dieras con respecto a la ira?

Si "0" significara que tú nunca te enojas y "100" que siempre estás enojado, ¿qué nota te darías?

Ahora, pasemos a ver algunos de los problemas. Si les preguntáramos a los que están más cerca de ti, ¿qué nota te darían? Y si te dieran una nota muy diferente a la que tú te diste— ¿qué nos diría eso?

¿Eso quiere decir que en realidad ellos no te conocen? ¿O que tú te niegas a admitir que tienes ira?

Cerremos la puerta a esa pregunta y examinemos más detenidamente algunas de las maneras comunes en que la gente responde cuando está airada.

1. Palabras iracundas

Cuando tú te enojas, ¿cambia tu tono de voz? La mayoría de nosotros fácilmente podemos saber cuando la otra persona está enojada con solamente oírla. ¡Sus palabras son cortantes, conllevan una intensidad emocional que comunica a todos que no está contenta!

En muchas personas, sus palabras se hacen más fuertes. A medida que su ira se intensifica, ¡sus palabras cobran más y más y más fuerza!

Y en otras, la ira también cambia las palabras que usan—maldecir es una expresión común que acompaña a la ira.

Las palabras cortantes e hirientes como "¡Te odio!", fácilmente se pueden escapar de la boca de la persona iracunda.

2. La mirada

Si las miradas pudieran matar ¡habría muchos más muertos de los que hay! Algunos usan los ojos para comunicar su ira. ¿Qué hace una "mirada de ira" a la otra persona? Todo depende de la relación que tenga con la persona iracunda. Algunos niños rompen en llanto cuando la mamá o el papá les da una mirada de ira. Otros parecen ignorarla completamente.

3. ¡Peleemos!

La ira y el pelear con frecuencia van juntos. Las palabras iracundas llevan a las amenazas, y pronto las dos personas están peleando. Una guerra de palabras pronto puede volverse en una pelea a puños. La ira contribuye un alto nivel de energía a la situación.

4. Gritar

En algunas personas gritar es una de las maneras en la que expresan su ira. Y no estamos hablando simplemente de hablar con una voz más fuerte de lo normal.

Cristina era una joven muy callada que estaba en un programa de Reto Juvenil. Ella llegó con bastantes problemas, y estaba logrando cambiar. Un sábado por la mañana cuando estaba

haciendo su trabajo asignado, alguien le dijo algo que no le gustó a ella. Lo que comenzó como un argumento rápidamente se acaloró. Cristina se enojó tanto que comenzó a gritar desaforadamente.

Sus gritos eran tan fuertes que la gente en el próximo edificio la podía oír. Parecía como si estuvieran matando a alguien. Los alarmados vecinos pronto trataron de averiguar qué era lo que sucedía. Cuando llegaron a la casa donde estaba Cristina, todo estaba "normal". Cristina estaba callada como de costumbre, y parecía como si nada hubiera sucedido.

5. Venganza

"Yo no me enojo, simplemente me vengo." ¿Conoces a alguien así? No se conforma con una guerra de palabras. No trata de enfrascarse en una pelea con la otra persona. Pero sí trata de hacer que la persona le pague lo que le hizo.

Esta venganza podría llegar después de pocos minutos, de días o hasta después de mucho tiempo. Pero se guarda el rencor contra la otra persona hasta que la hace pagar por el mal que le hizo.

Este ajuste de cuentas puede presentarse en forma de violencia—más destrucción de la que causó el daño que originalmente recibió. Un ejemplo de esto se encuentra en el capítulo 25 de 1 Samuel. Por muchos meses David y sus hombres habían protegido a todo el pueblo que estaba a su alrededor. Cuando llegó la época de la cosecha, David mandó a varios de sus hombres a pedirle a Nabal un regalo como expresión de su gratitud con David por haberle protegido sus animales.

Nabal no tuvo nada más que palabras ásperas para los hombres que llegaron a pedirle el regalo. Cuando David supo que sus hombres habían sido tratados con tanta falta de respeto, él respondió inmediatamente. Les dijo a sus hombres que se prepararan para atacar a Nabal. Dijo que no pararía hasta matar a todos los hombres que trabajaban para Nabal.

Es verdad que esta venganza era demasiado severa. Esta es una justicia del tipo de "ojo por ojo" que existe en las calles. David pensaba matar no sólo a Nabal, sino a todos los hombres que trabajaban para él. ¿Por qué? Porque Nabal les había hablado sin respeto a sus hombres y se había negado a darles un regalo.

Afortunadamente para David, Abigail, la esposa de Nabal, llegó y trató de convencerlo de que no llevara a cabo sus planes de venganza. David le puso atención, y cambió sus planes. Si ella no hubiera intervenido, David hubiera dejado que su ira lo llevara por un camino muy destructivo, a matar gente inocente a guisa de venganza.

6. Silencio

No todos pelean ni son gritones. Algunos expresan su ira de una manera quieta—dan el trato silencioso. Si se les pregunta: "¿Estás disgustado? ¿Qué te pasa?" Ellos responden: "Nada". Pero no te dirán nada más.

Otra manera en la que pueden expresar su ira es hacerse más lentos. Si se les dice "¡Apúrate!" ("¡Avanza!"), estas personas simplemente se hacen todavía más lentas.

Esta persona hasta podría sonreír, comunicando que todo está bien, pero por dentro hay algo muy diferente. Por dentro está muy airada con alguien por alguna razón. Pero en vez de arremeter con palabras hirientes, da la respuesta silenciosa. En su exterior da la señal de paz, pero en su interior está llena de ira. Fácilmente puede comenzar una guerra con quien la ha airado, pero es una guerra escondida, una guerra solapada. Comienza a hacer cosas en contra de esta persona, pero con frecuencia con un método escondido.

Este comportamiento se llama "agresivo pasivo". La persona tiene la apariencia de ser pasiva, pero en realidad es su manera de hacerle guerra a la persona con quien está enojada.

7. Contenerla

Algunos prefieren contener su ira y tratan de esconderla. Parece que creen que es algo malo demostrar su ira, de modo que simplemente la contienen en su interior. Esta gente piensa: "Si tan sólo logro contenerla dentro de mí y la tapo, entonces desaparecerá, y todo va a estar bien otra vez". Pero en realidad, esta reacción a la ira puede causar verdadero daño, tanto como pelear o discutir.

Si alguien te dice: "Yo nunca me enojo", ¿qué pensamiento te salta a la cabeza? "¡Qué mentiroso! Está totalmente engañado".

Quizás esta persona esté mintiendo, o quizás simplemente se esté comparando con la manera en que otros expresan su ira. Ella ve a la gente gritar, maldecir y chillar, y dice—yo nunca me comporto así. Usa esta lógica para justificar el hecho de que nunca se enoja.

Pero lo que podría estar sucediendo es que esta persona ha aprendido una manera diferente de expresar su ira—contenerla por dentro. Quizás ni siquiera reconoce que lo hace. Quizás ni siquiera se da cuenta de que esto es ira ni de cómo está reaccionando—guardándosela en su interior. Pero contener la ira es una reacción destructiva.

8. Volver la ira hacia ti mismo

Podemos volver la ira hacia nosotros mismos en vez de expresarla hacia otras personas. Tú puedes estar airado contigo mismo y "darte porrazos". Te maldices a ti mismo por ser tan estúpido. En tu mente ves la película una y otra vez, y cada vez que la vuelves a ver, te echas encima más disgusto e ira.

Cuando vuelves la ira hacia adentro, hacia ti mismo, puedes causar una clase de daño diferente del que causas cuando la expresas hacia otros.

Dirigir esta ira hacia ti mismo podría parecerte más "correcto" porque te culpas a ti mismo por lo que hiciste. Te culpas a ti mismo por ser tan débil como para no defenderte.
O simplemente podrías creer que solo tú eres responsable de lo que está sucediendo en tu vida. Puede haber muchas razones diferentes por las que crees que la ira contra ti mismo va dirigida

hacia el objetivo correcto, pero la realidad es que esta reacción a la ira causa más daño. La ira dirigida hacia ti mismo no es parte de solucionar la causa de todo esto.

La ira dirigida hacia ti mismo podría parecerte menos dañina, pero en realidad, causa verdadero daño. Este daño no es sólo a tu propia vida. La ira dirigida hacia ti mismo también daña a otros. Cuando te dañas a ti mismo, acabas dañando a otros de muchas maneras diferentes.

Una manera en que la persona puede expresar esta ira hacia sí misma es cortándose y mutilándose. Hay otros problemas poderosos que están ocurriendo en la vida de los que acaban cortándose. Es algo mucho más que ira. Este comportamiento con frecuencia es impulsado por los problemas de poder y control en una vida llena de caos y abuso.

La depresión puede ser otro resultado de volver la ira hacia ti mismo. La ira alimenta tu creencia de que no sirves para nada. La pérdida de esperanza alimenta la depresión y la ira.

9. Humor—sarcasmo

El humor se puede usar para expresar la ira, pero esto con frecuencia puede ser humor a costa de la otra persona. Hacer burla de la persona a quien va dirigida tu ira es una manera de hacer que tú te veas bien al mismo tiempo que haces que la otra persona se vea estúpida.

Otra expresión de humor es usar sarcasmo para responder a la persona a quien va dirigida tu ira.

B. ¿Qué le da tanto poder a la ira en mi vida?

¡La ira es una emoción muy poderosa! Puede comenzar como una pequeña irritación y pronto explotar como un volcán de ira ardiente. ¿Qué le da tanto poder a la ira?

El temor, el daño o la frustración son combustibles para la ira.

1. Temor

Algunas personas quizás duden que el temor tenga algo que ver con la ira. Pero el temor es un combustible muy común en los hombres. Muchos hombres no están dispuestos a admitir que están experimentando temor en una situación. Quizás ni siquiera se den cuenta de sus emociones hasta el punto en que no pueden identificar correctamente el temor que es la raíz de lo que están experimentando. Pero saben claramente que no les gusta la situación presente, de modo que reaccionan con ira.

La ira ha llegado a ser un medio muy familiar para la mayoría de los hombres. Lo mismo es cierto para muchas mujeres también. Usan la ira para comunicar que no les gusta la situación en la que están atrapadas.

2. Daño

Esta es la provocación de ira más común. Tienes que haber sido profundamente ofendido por lo que alguien te hizo, y entre más piensas en ello, más te duele.

Si estos daños no se resuelven, llegan a ser como un cáncer que crece rápidamente y se te profundiza en el corazón; pronto este daño se vuelve en amargura. El sólo pensar en esa persona te puede airar.

Otra consecuencia de estos daños no resueltos es que pronto afectan tus relaciones con los demás. Cuando otra persona dice o hace algo que te recuerda cómo fuiste dañado en el pasado, fácilmente puedes responder con ira a esta nueva situación. Muchas veces esta respuesta va más allá de lo normal—algo pequeño puede provocar una gran explosión de ira. ¿Por qué?

Los daños no resueltos del pasado siguen generando confusión emocional dentro de ti. Estos daños no resueltos te pueden hacer fácil reaccionar demasiado cuando algún problema te afecta. Piensa por un minuto cómo se siente el tener una herida o una quemadura en el dedo. En sólo un segundo te puedes cortar o quemar. Pero el dolor puede durar varios días. Cualquier cosa que toques con ese dedo te provocará un dolor muy agudo. Si no tuvieras ese daño en el dedo, ese mismo toque no te causaría ningún dolor. Pero con una herida o quemadura que todavía no ha sanado, el golpe más ligero provoca una enorme respuesta al dolor.

Los daños no resueltos del pasado pueden provocar una fuerte respuesta llena de ira bastante parecida a la enorme reacción al dolor causado por una herida o por una quemadura.

3. Frustración

La frustración es un combustible para la ira porque está basada en las decepciones causadas por los deseos que no se lograron. Queremos estar en control, lograr lo que deseamos. Queremos paz y quietud, pero lo único que conseguimos son problemas que no desaparecen. Estas constantes irritaciones, estas expectaciones que no se cumplieron provocan un profundo resentimiento. Cuando ya no lo soportamos, respondemos con ira.

Esta frustración no es sólo con otras personas—fácilmente la puedes dirigir a ti mismo. Podrías estar frustrado porque no puedes deshacerte de un problema, frustrado por tus propios fracasos, frustrado por no poder lograr lo que deseas.

4. ¿La ira es un matón en tu vida?

Ya sea que la causa de tu ira sea el temor, el daño o la frustración—o cualquier otra causa—el asunto es que la ira es una emoción poderosa. Y si no aprendes a controlarla correctamente, te causará toda clase de destrucción en la vida.

La ira es como un matón en tu vida. Esta emoción es tan ponderosa que no deja lugar para nada más en tu corazón ni en tu mente, y su objetivo es controlarte. Un joven adolescente lo dijo

de esta manera: “Yo estaba tan frustrado y perturbado—que no podía ver ninguna otra opción sino reaccionar con ira”.

Cuando dejas que tu ira te controle, ésta llegará a ser un matón que controlará tus pensamientos, tus emociones, tus palabras y tu comportamiento.

Dios tiene soluciones para tu problema con la ira, y vamos a explorar estas soluciones a lo largo del resto de este curso.

C. ¿Cómo es que la ira llegó a tener ese lugar en mi vida?

Sería fácil culpar las faltas de otras personas por tu problema con la ira—ellas faltaron en demostrarte amor, te hicieron daño, te abusaron, te traicionaron, te ignoraron. Y muchas personas—jóvenes y viejas—han sido tratadas muy mal. Tienen razón de sentir ira contra los que les han ocasionado tanto dolor en la vida.

Pero esto todavía no llega a ser la respuesta completa. ¿Cómo es que la ira llegó a tener un lugar así en tu vida?

1. Tú aprendiste cómo usar tu ira

La realidad es que tú aprendiste cómo usar tu ira observando a otros. Desde el día en que naciste, los que te rodeaban te estaban influenciando—en ciertas maneras para bien, y también para mal. Quizás tus padres te dieron un ejemplo positivo de las maneras eficaces para controlar la ira, y no permitían que la ira llegara a ser una fuerza destructora en la vida de ellos.

Pero con demasiada frecuencia, de niños vimos la ira usada de maneras negativas—la ira fuera de control, la ira como un arma para dañar a otros. Estos ejemplos negativos pudieron haberse arraigado profundamente en tu vida antes que aprendieras a caminar o que pudieras entender el daño que estaban haciendo en tu vida.

Muchos de nosotros usamos la ira sin ni siquiera pensarlo. La ira ha llegado a ser una parte tan profunda de nuestra vida que se muestra en una fracción de segundo. Es fácil convencerte a ti mismo de que: “Bueno, así es como soy yo—siempre he tenido mal genio”.

Muchos no controlan su ira—en vez de controlarla, su ira los controla a ellos. Empujas el botón correcto y al instante ellos explotan con ira. Responden con ira sin ni siquiera pensarlo.

Pero la verdad es que hemos tomado una serie de decisiones a través de los años—hemos decidido acoger la ira, sin pensar mucho en el poder destructivo que tiene en nuestra vida.
La hemos usado como un arma, creyendo que teníamos derecho de sentir ira. Hemos visto su poder, ¡y nos gusta ese poder!

2. Debes tomar responsabilidad de tu ira

Anteriormente en este capítulo vimos las diferentes maneras en que la gente expresa su ira. También vimos cuán poderosa puede ser esta emoción en nuestra vida. Así que ¿cuál es tu sincera respuesta si te preguntaran si la ira es un problema en tu vida?

Una de las dificultades más grandes que se nos presenta a algunos de nosotros es estar dispuestos a admitir que tenemos un problema. Pero ya sea que tengas un gran problema con la ira, un problema pequeño con la ira o ningún problema—necesitas comenzar aquí. Debes tomar responsabilidad de tu ira. Otras personas no "te hacen airarte". Tú decides responder con ira. Es tu ira.

Este es un gran paso para aprender cómo usar tu ira de una manera que agrade a Dios. Todos los días necesitas decirte a ti mismo: "Debo tomar responsabilidad de mi ira".

Ya sea que estés irritado, indignado, frustrado, disgustado, enojado, lleno de odio o listo a explotar de ira—ya que sea algo pequeño o algo inmenso en tu vida—todavía tienes que decir: "Debo tomar responsabilidad de mi ira".

3. La ira puede llegar a ser una adicción

Un joven que había sido drogadicto antes de llegar a Reto Juvenil dijo: "Cuando yo no podía conseguir drogas, la ira me daba lo que yo ansiaba. Me sentía endrogado cuando sentía ira, y la usaba para hacer daño a otros. Yo estaba en control, y eso me hacía sentirme muy bien".

La ira es una emoción llena de energía. Puede mandarte adrenalina al cerebro y hacer que te sientas emocionalmente endrogado. Para algunos, la ira llega ser el camino hacia el placer emocional. Cuando la persona da rienda suelta a su ira, esto la deja con un sentido de poder emocional.

La ira puede llegar a ser tan poderosa que parece tener vida propia. Parece estar en control de tu vida, en vez de ser tú quien esté en control. Tu ira puede llegar a ser tan tóxica que lo destruye todo—especialmente tus relaciones con otras personas.

Conclusión

Entonces ¿cómo puedes comenzar a sujetar esta ponderosa emoción en su debido lugar en tu vida? ¿Hay esperanza de un cambio verdadero? ¿Hay necesidad de cambiar? Antes de contestar estas preguntas, toma un momento y considera lo siguiente. Si Jesús estuviera aquí ahora mismo, di cómo respondería Él a esto: "¿Hay necesidad de que (tu nombre) cambie la manera en que usa su ira?" ¿Qué diría Jesús de ti? ¿Cuánto diría Jesús que tú necesitas cambiar la manera en que usas la ira en tu vida?

Si es que vas a hacer cualquier cambio en tu vida con respecto a tu ira, entonces debes comenzar con tomar responsabilidad de tu ira hoy. "Yo decido usar mi ira." Y si somos sinceros, la mayoría de nosotros debemos admitir la realidad de que hemos tomado muchas malas decisiones en el uso de nuestra ira. La consecuencia es que la ira ha llegado a ser un poder destructivo en nuestra vida.

Capítulo 2
¿Cómo puedo romper el poder destructivo de la ira en mi vida?

El título de este capítulo hace una pregunta importante que contiene varios asuntos. Primero supone que es un hecho que la ira tiene un impacto destructivo en tu vida. Está claro que para algunos la ira es un problema más grande que para otros—algunos han matado a otra persona por ira. Es fácil caer en la trampa de compararnos con otros y concluir—esa persona de verdad tiene un problema con la ira—yo soy mucho mejor que ella. Yo no tengo ningún problema con la ira.

Pero cuando examinas sinceramente tu vida, ¿puedes ver el poder destructivo de la ira en tu pasado? ¿Cómo responderían los que están más cerca de ti a esta pregunta?

El título del capítulo también contiene otra suposición—que de verdad te interesa aprender a romper el poder destructivo de la ira en tu vida. Sólo tú puedes determinar cuán importante es este problema en tu vida.

A. No hay soluciones de "vara mágica"

Cuando se trata de un problema con la ira no hay ninguna solución de "vara mágica" con la que puedes hacer una oración sencilla y, "puf", tu problema con la ira desaparece. Las varas mágicas sólo dan resultado en los cuentos de hadas.

En el mundo real en que vives, se tomará determinación y duro trabajo a lo largo del tiempo para buscar soluciones reales para tu problema con la ira. La Biblia está llena de consejos prácticos que te ayudarán, también hay cristianos de madurez que te pueden dar ayuda positiva en este proceso. No te dejes abrumar por el tamaño de la tarea. En vez de eso, mira a Dios quien está listo para ayudarte con cualquier problema que se te presente.

No le pidas a Dios que te quite la capacidad de sentir ira. Él no te la quitará, como tampoco hará que tu mano desaparezca si tienes un problema con robar. Él te creó con la capacidad de experimentar la emoción de ira, y cuando tú aprendes a usarla de la manera en que Dios quiere que la uses, no será una fuerza destructiva en tu vida, sino que será una fuerza positiva.

B. Comienza con el fin

Si es que vas a aprender a romper el poder destructivo de la ira en tu vida, sería bueno que comiences con el fin. ¿Dónde quieres estar cuando hayas resuelto completamente tu problema con la ira? ¿Cómo quieres que sea tu vida?

Todavía más importante, ¿dónde quiere Dios que tú estés? ¿Cómo quiere Él que sea tu vida cuando uses la ira de la manera en que Él quiere que la uses?

Es muy útil que comiences con el fin para que tengas un objetivo al que dirigirte. Luego puedes comenzar a progresar paso a paso, siempre manteniendo la mirada en el objetivo que te has fijado.

1. ¿Dónde quieres estar?

Sueña con tu futuro por unos minutos. ¿Cómo sería tu vida si no tuvieras ningún problema con la ira? ¿Cuán diferente te sentirías y te comportarías si ya no permitieras que la ira ocupe un lugar destructivo en tu vida? ¿Cómo afectaría eso tus relaciones con tu familia y otros cercanos a ti?

Aquí hay una verdadera complicación para algunos de nosotros. Tú podrías estar diciendo: "Todos a los que yo conozco tienen problemas con la ira. Y si alguien dice que no tiene ningún problema con la ira, probablemente está mintiendo o ¡simplemente está profundamente engañado!"

La verdad es que hay algunos que han aprendido a controlar su ira de modo que ya no es una fuerza destructiva en su vida. Han aprendido a usarla de una manera positiva.

Una de las claves para ver qué es lo que tu futuro puede incluir es descubrir las promesas de Dios que se relacionan con este problema, y luego hacer tuyas esas promesas.

2. ¿Dónde quiere Dios que estés?

Dios no te creó para que fueras un esclavo de tu ira. Él no quiere que la ira destruya tu vida. Por el contrario, Él te creó con esta emoción para que puedas experimentar la vida más rica que te sea posible—y la ira es parte de su diseño creativo para ti.

El verdadero desafío que se te presenta hoy es: ¿Cómo puedo usar mi ira de una manera que honre a Dios? Ahí es donde Dios quiere que tú estés.

Es muy fácil leer el párrafo anterior y luego decir: "Bueno, ese es mi objetivo". Pero llegar a ese lugar donde usarás tu ira de una manera que honre a Dios—bueno, eso podría tomarte tiempo. Quizás te sientas tentado a decir: "Olvídalo. Yo nunca voy a ser perfecto".

Este no es un llamado a ser perfecto. Es un llamado a ser la persona que Dios quiere que seas, paso a paso. Cuando logres ese objetivo—no importa cuánto tiempo se te tome—verás que

tu vida es mucho más plena. Tú podrás ver hacia atrás en tu pasado y decir: "Gracias Dios mío, que ya no soy como era. De verdad he madurado de una manera positiva".

Para lograr llegar a ese lugar te será necesaria la ayuda de Dios, y Él está listo para ayudarte. También será necesaria la ayuda de otros que han avanzado más en el camino en que tú estás.

3. ¿Dónde estás hoy?

Cuando ya tengas una idea de adónde quieres ir, necesitas examinarte detenidamente y ver dónde estás hoy. ¿Cómo estás usando la ira en tu vida hoy? ¿Tus problemas con la ira tienen que ver principalmente con otras personas, o sientes ira mayormente hacia ti mismo? ¿O hacia Dios? ¿O te encuentras airándote con las cosas—tu computadora, por ejemplo?

Otro problema que está íntimamente relacionado con éste es tomar responsabilidad de tu ira. No hace nada bueno decir: "Si dejaras de irritarme, entonces mi vida estaría muy bien". Aunque todos los demás a tu alrededor fueran perfectos y nunca te hicieran nada malo, eso no cambiaría tu problema con la ira. ¡Tú seguirías siendo tú!

Todas estas personas que te rodean simplemente revelan tu problema con la ira. Cuando ellas hacen algo que te hace responder con ira, no son ellas el problema—simplemente están exponiendo tu problema. Esto no quiere decir que lo que están haciendo es bueno—podrían estar tratándote mal—lo que te hacen podría ser maligno. Pero a pesar de eso, tú debes tomar la responsabilidad de ser el "dueño" de tu ira.

Te podría ser muy difícil indicar exactamente dónde estás hoy con respecto a tu ira. Podría serte útil pedir a los que están más cerca de ti que describan lo que consideran ser tus problemas con la ira. Necesitas determinar dónde estás hoy para que puedas comenzar a dar pasos hacia la dirección correcta y madurar para llegar a ser la persona que Dios quiere que seas.

4. Paso uno— ¿Ya eres cristiano?

Vencer un problema con la ira no es una batalla que puedes ganar con tu propia fuerza. Necesitas la ayuda de Dios, y Él está listo para ayudarte. Si quieres romper el poder destructivo que la ira tiene en tu vida, entonces necesitas tener un fundamento sólido para comenzar este crecimiento.

Si no le has entregado tu vida a Jesús, ni le has pedido que sea tu Salvador y el Líder de tu vida, entonces ahora es el momento. Cuando pases a esta nueva vida que Jesús tiene para ti, Él promete darte el poder que necesitas para hacerle frente a toda situación problemática que se te presente. Pero esta promesa de Dios es para los que son sus seguidores. Si todavía no eres cristiano, tratar de arreglar esto a tu propio modo podría serte muy difícil, si no imposible. Dios está dispuesto a ayudarte, pero tú tienes que estar dispuesto a aceptar su ayuda bajo sus condiciones.

No puedes simplemente entregar las partes de tu vida llenas de pecado que están en crisis y decir: "Dios, necesito tu ayuda en esto, pero no me digas lo que debo hacer con el resto de mi vida". Darle a Jesús tu vida entera es la mejor decisión que jamás puedes tomar. Es una decisión

de "todo o nada". O vas a dejar que Jesús sea el Líder de toda tu vida, o Él no será el Líder. Así como una mujer no puede estar "embarazada en parte", así tú no puedes estar entregado en parte a Jesús.

De modo que si ya eres cristiano, Jesús está listo para ayudarte con tu problema con la ira. Pero sólo porque eres cristiano no quiere decir que Él automáticamente te quitará tu problema con la ira. Sólo porque dos personas están casadas no quiere decir que la esposa automáticamente saldrá embarazada.

Hay muchos libros sobre la ira y cómo controlarla. Estos libros dan muchas buenas sugerencias sobre cómo puedes cambiar. En el resto de este curso vamos a examinar sólo unas cuántas de estas estrategias que puedes usar para vencer el poder destructivo de la ira en tu vida.

C. ¿Cómo se conectan mis derechos personales con mi ira?

Vamos a abordar uno de los problemas más difíciles de tu vida que se relacionan con el poder destructivo de la ira. Es el problema de tus "derechos personales". Si tú entiendes cómo es que tus derechos personales están alimentando tu ira, y si le entregas a Dios tus derechos personales, matarás la raíz más poderosa de la ira en tu vida. Esto no resolverá instantáneamente tus problemas con la ira, pero será la clave para una dramática transformación en tu vida según se relaciona con tu ira.

1. ¿Qué son los derechos personales?

Derechos personales son las reglas que hemos compuesto para nuestra vida. Muchas de estas reglas definen cómo es que otros deben o no deben tratarnos en diferentes situaciones de la vida. Aquí hay algunos ejemplos de derechos personales:

- Tú no tienes derecho de faltarme el respeto.
- Tú siempre debes hablarme con amabilidad.
- Tú no debes interrumpirme cuando yo esté hablando.
- Tú debes hacer lo que yo te diga que hagas.
- Tú no debes acusarme de haber hecho nada malo.
- Tú no debes tomar mis cosas sin pedirme permiso primero.

Un derecho personal es una regla que yo mismo he compuesto y que espero que otros obedezcan.

Los derechos personales por lo regular se concentran en uno o más de los siguientes asuntos:

1. Algo de lo que le pertenece a la persona
2. Algo que la persona podría decir correctamente que es suyo
3. Algo a lo que la persona tiene un derecho justo y legítimo
4. La libertad de hacer algo
5. Algo que la persona tiene derecho de hacer

- Tú no debes ignorarme.
- Tú no debes enojarte conmigo.
- Yo tengo derecho de ponerme lo que yo quiera ponerme.
- Mi computadora siempre debe hacer lo que yo quiero que haga— ¡inmediatamente!
- Yo tengo derecho de oír cualquier clase de música que yo quiera oír.
- Yo tengo derecho a mi tiempo libre/personal.

Esta lista de reglas podría llenar muchas páginas más. Bueno, la mayoría de nosotros nunca ha escrito estos derechos personales, ni se los ha entregado a todos con quienes tiene contacto. Pero operamos en nuestro interior como si estas fueran las "reglas para la vida", especialmente nuestra vida. Vemos estas reglas y decimos: "Yo tengo derecho de ser tratado de esta manera".

Ahora sería un buen momento para completar el Proyecto 2, "Mis derechos personales", en tu Guía de Estudio. Este proyecto da varios aspectos de tu vida en los que podrías tener derechos personales—reglas para tu vida que esperas que otros obedezcan. Piensa en las cosas que te irritan, que te frustran y que te enojan, y luego trata de identificar cuál es el derecho personal que te provoca esos sentimientos.

Por ejemplo, toma la categoría de la ropa. ¿Cuáles son las situaciones relacionadas con tu ropa que te hacen fácil responder con ira? ¿Y qué de las personas que toman prestada tu ropa sin pedirte permiso primero? ¿Y qué de la persona que intencionalmente ensucia tu ropa—por ejemplo, cuando se limpia en tu chaqueta las manos enlodadas?

Cada una de estas situaciones podría revelar una "regla" que tú esperabas que otros obedecieran:
(1) Debes pedirme permiso primero antes de tomar prestada cualquier ropa mía.
(2) No se te permite limpiarte las manos sucias en mi chaqueta.

Si no tienes ninguna idea de cuál derecho personal fue violado, entonces te podría ser necesario tener un amigo de confianza o consejero que te ayude a procesar estas experiencias y a identificar los derechos personales que están en juego.

2. ¿Cómo alimentan mi ira los derechos personales?

Usamos nuestra ira para reaccionar cuando la gente viola nuestros derechos personales. Decimos en nuestro interior: "No debes tratarme de esta manera, ni yo voy a dejar que te salgas con la tuya después de haber puesto por el suelo mis reglas—mi vida". Y así nos airamos porque los demás no han respetado nuestros derechos personales.

Esteban le estaba contando a un amigo de una situación reciente con un vecino que lo había hecho airarse. Esteban dijo: "Aunque este tipo estaba airado, yo estaba bien—hasta que comenzó a acusar a mi esposa. Entonces perdí los estribos y mi ira explotó".

¿Cuál derecho personal de Esteban le provocó ira? "Nadie puede acusar a mi esposa ni hablar de ella sin respeto". Cuando el vecino rompió su regla, Esteban se airó.

Claro que Esteban no comenzó esta conversación diciéndole a su vecino: "Tratemos de resolver este conflicto, pero yo tengo una regla que tú no puedes violar—no puedes acusar a mi esposa ni hablar de ella irrespetuosamente".

Pero la ira de Esteban explotó, fue provocada cuando se dio cuenta de que su vecino había violado su regla—su derecho personal, y Esteban iba a hacer que pagara las consecuencias.

Tus derechos personales pueden concentrarse en las cosas grandes o en las pequeñas. No son necesariamente iguales para todos. Un amigo íntimo puede decirte algo y tú lo recibes aunque te sea difícil. Pero si otra persona te dice lo mismo, tú podrías explotar con ira y decir: "¡No tienes ningún derecho de decir eso de mí, especialmente frente a todos mis amigos!"

La verdad principal que tienes que ver aquí es que tus derechos personales te exponen a airarte, y que esta ira por lo regular es destructiva.

Otra verdad importante es que Dios no te dijo que compusieras tus propias reglas para la vida—que trataras de dirigir tu vida según tus derechos personales. La verdad es esta—estos derechos personales muchas veces están en conflicto con lo que Dios quiere que tú hagas.

Si decides seguir a Jesús, entonces debes someterte a las reglas que Él tiene para tu vida.

¿Por qué debo entregarle a Dios mis derechos personales?

1. Porque Dios me ama

Dios es bueno. Sus caminos son perfectos. Él no comete errores. Su amor por ti es más grande que el amor de cualquier otro por ti. Si estás convencido de que Dios te ama, entonces puede confiar en Él y entregarle tus derechos personales. Lee Salmo 34:8.

2. Para mostrarle a Dios que yo lo amo

El mandamiento más grande de la Biblia nos dice que amemos a Dios con todo el corazón, con toda el alma, con toda la mente y con todas las fuerzas (Marcos 12:30). Una manera en la que puedes demostrar a Dios que lo amas es entregarle tus derechos personales. Es una decisión que tú tomas.

3. Los derechos personales van con ser el dueño

Cuando aceptas a Cristo, Dios llega a ser el dueño de tu vida. Ahora Él es quien está a cargo. Siendo que Él es el dueño, tú debes entregarle tus derechos personales. 1 Corintios 19b-20, Romanos 12:1

4. Dios es el líder de mi vida

En nuestro país, las leyes las componen los que están en autoridad. Cuando tú eres cristiano, le permites a Dios ser tu autoridad final. Él sabe qué es lo mejor para ti. Mateo 11:28-30

5. Para no airarme

Nos airamos cuando la gente viola nuestros derechos personales. Si tú le entregas a Dios estos derechos personales, ya no tienes necesidad de obligar a otros que obedezcan tus reglas. Dios cuidará de ti. Salmo 37:8

3. ¿Cómo entrego a Dios mis derechos personales?

Como dijimos al comienzo de esta sección, nuestros derechos personales son la raíz del problema con el poder destructivo de la ira en nuestra vida. Si quieres lograr verdadero cambio

en tu vida para poder vencer esta clase de ira destructiva, entonces vas a tener que entregar a Dios tus derechos personales.

Estos derechos personales son como la raíz principal de una mala hierba que se profundiza en la tierra y le da a la planta suficiente alimento y fortaleza para soportar lo que venga contra ella. Si solamente cortas las hojas de esta mala hierba, simplemente brotarán hojas nuevas.

Si es que vas a matar esta mala hierba, tienes que cortar la raíz principal—eso cortará la mala hierba de su fuente de agua y alimento.

Si es que vas a matar el poder destructivo de la ira, vas a tener que entregar a Dios tus derechos personales. Y eso quizás no te sea fácil. La pregunta es— ¿cuán desesperado estás tú por cambiar? ¿Estás hastiado de cómo la ira te desordena la vida? ¿De verdad quieres que Dios te ayude a llegar a ser la persona que Él quiere que seas?

Aquí hay cuatro pasos que te ayudarán a entregar a Dios tus derechos personales.

a. Haz una lista de las cosas que te ponen airado, tenso, disgustado, irritado o preocupado

Tu trabajo en el Proyecto 1, "Cómo puedo identificar mi ira", en la Guía de Estudio te dio una manera de ver las situaciones que te ponen airado. Puedes añadir más ejemplos a medida que veas lo que te pone airado en los próximos días. Estas también pueden incluir las situaciones que te ponen tenso, disgustado, irritado o preocupado.

Ejemplos: Me pongo airado, disgustado o preocupado cuando:

- La gente no me respeta.
- Mi compañero de cuarto se pone mi ropa sin pedirme permiso.
- Se me dice qué clase de música debo o no debo escuchar.
- Cuando un persona que está airada me toca.
- Alguien me miente.
- Me interrumpen mi tiempo personal.
- La gente dice cosas malas de mi familia.
- Sucede algo que tiene que ver con mis hijos.

Cuando te encuentres sintiéndote airado, detente y pregúntate: "¿Qué fue lo que me hizo comenzar en este sendero de ira?"

b. Haz una lista de todos tus derechos personales

Es importante que sepas cuáles son tus derechos personales si es que vas a entregárselos a Dios. Quizás ya comenzaste esta lista en tu trabajo en el Proyecto 2, "Mis derechos personales", en la Guía de Estudio. Pero esta es una lista que debes seguir repasando y a la que debes añadir más "reglas" a medida que veas qué es lo que te pone airado en los días que vienen.

Cuando escribas cada uno de estos derechos personales, también te será útil recordar cuáles ya le has entregado a Dios. Si ves que te estás poniendo airado por la misma razón, puedes recordarte a ti mismo de que ya se la entregaste a Dios.

c. Ora y entrega a Dios tus derechos personales

El proceso de entregar a Dios tus derechos personales es sencillo—pero no es fácil. Tú debes tomar estos derechos personales tuyos y entregárselos a Jesús diciéndole: "Señor Jesús, te entrego todos mis derechos personales. Ya no son míos—ahora te pertenecen a ti. Yo quiero que mi vida esté totalmente dedicada a ti. Yo quiero que tus reglas sean las reglas para mi vida".

Podría serte útil leer cada derecho personal que hayas escrito en tu papel y luego decirle: "Señor Jesús te entrego este derecho personal a ti. Ya no es mío. Y con tu ayuda, no voy a responder con ira cuando alguien viole este derecho personal que ya no es mío—sino tuyo. En vez de eso voy a responder de la manera en que Tú quieres que responda".

Puedes usar el Proyecto 3, "Mi compromiso con respecto a los derechos personales", de tu Guía de Estudio para ayudarte en este proceso de entregarle a Dios tus derechos personales.

En los próximos días, cuando descubras más derechos personales, llévaselos a Dios y ora, y entrégaselos a Él. Si te apoderas otra vez de uno de tus derechos personales, llévalo ante Dios y entrégaselo otra vez.

d. Toma la decisión de dar gracias a Dios por lo que suceda

Primera Tesalonicenses 5:16-18 en la Nueva Traducción Viviente dice: [16] "Estén siempre alegres. [17] Nunca dejen de orar. [18] Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo Jesús."

Es fácil decir: "Dios mío, te entrego mis derechos". Pero es muy difícil dar gracias a Dios por lo que suceda como resultado de esta decisión. Esto quiere decir que debes aprender a dar gracias a Dios cuando alguien viole uno de tus anteriores derechos. Esto puede ser muy difícil. Tampoco quiere decir que debes dar las gracias a la otra persona por haber violado uno de tus derechos personales.

Cada vez que alguien viole uno de tus derechos personales, detente y dale gracias a Dios por cuidar bien de ti y tus derechos personales. Recuerda, Dios siempre te dará todo lo que necesitas. Lee Filipenses 4:19. Busca la sabiduría de Dios para poder responder a esta persona que está violando tu derecho personal. La Palabra de Dios es muy útil para decirnos cómo responder a muchas situaciones difíciles. Lee Lucas 6 y Santiago 1:2-5. Estos versículos en Santiago nos dan una nueva manera de responder a los problemas. Lee también Romanos 5:1-5.

Cuando aprendas a dar gracias a Dios todos los días por lo que suceda, vas a experimentar una nueva libertad de la esclavitud de la ira y de la preocupación. Te será más fácil poner en práctica Lucas 6:27-38. Como un cristiano que está tratando de seguir a Dios, tienes que hacer más en tu vida que vencer la ira. Dios quiere que tú aprendas a responder de su manera a estas situaciones difíciles. Aprender esto probablemente te tomará más de un par de semanas. De hecho, te tomará la mayor parte del resto de tu vida.

4. ¿Qué va a suceder cuando entregue a Dios mis derechos personales?

a. ¡Me van a matar!

¡El pensar en entregar a Dios tus derechos personales podría parecerte algo ridículo, loco, estúpido y más estúpido! "El mundo en que vivo está lleno de toda clase de gente mala. Si entrego a Dios mis derechos personales y no hago nada para protegerme, ¡me van a matar! ¡No soy tan estúpido como para hacer eso!"

Entregarle a Dios tus derechos personales puede ser algo aterrador, pero no es estúpido. Hacer lo que Dios quiere que hagas es lo mejor que jamás podrás hacer sin importar cuán estúpido les parezca a otros.
Las promesas de Dios para ti son claras y llenas de esperanza.

Deuteronomio 31:8 (NTV)

No temas ni te desalientes, porque el propio SEÑOR irá delante de ti. Él estará contigo; no te fallará ni te abandonará.

Jesús también prometió no abandonarte nunca.

Mateo 28:20 (NTV)

Y tengan por seguro esto: que estoy con ustedes siempre, hasta el fin de los tiempos.

Puedes confiar totalmente en Jesús cuando le entregas a Él tus derechos personales. Él estará contigo todos los días del resto de tu vida.

Cuando te detienes y piensas en la reacción que dice "¡Me van a matar!" te das cuenta de que esto está enraizado en otra emoción—el temor. El diablo quiere que tengas temor de dejar tu zona de comodidad.
Él quiere que tú veas esta idea de entregar a Dios tus derechos personales como algo estúpido.

No pongas atención a las mentiras del diablo.
En vez de eso, tírate a los brazos de Jesús y Él te acompañará a través de este momento difícil de ajuste y madurez. Y aunque mueras— ¡te vas a vivir con Jesús en el cielo por la eternidad!

¿Qué sucede si no entrego a Dios mis derechos personales?

1. Desobedeces a Dios

Santiago 4:17 (NVI) dice: "Así que comete pecado todo el que sabe hacer el bien y no lo hace". Dios quiere ser el líder de todos los aspectos de tu vida. Lee Mateo 16:24-26.

2. Te vas a enojar cuando alguien viole alguno de tus derechos personales

Si no le has entregado tus derechos personales a Dios, entonces todavía estás afianzado de ellos. Cuando alguien viole alguno de tus derechos personales, te será fácil reaccionar con ira.

Esta ira seguirá teniendo un efecto destructivo en tu vida.

3. Te vas a preocupar

Te preocuparás porque eres personalmente responsable de proteger tus derechos personales.

4. Yo le doy a Satanás un punto de apoyo en mi vida

Cuando te niegas a entregarle a Dios cualquier aspecto de tu vida, eso le da a Satanás un punto de apoyo. Le entregas a Satanás el control por medio de tu rebelión y desobediencia.

Salmo 31:14-15 (NTV)

14 Pero yo confío en ti, oh SEÑOR, digo: "¡Tú eres mi Dios!".
15 Mi futuro está en tus manos.

¡Pon tu confianza en Jesucristo y nunca estarás en un lugar mejor! ¡Tu futuro está en sus manos!

b. Todavía te vas a enojar

Probablemente una de las primeras cosas que vas a descubrir cuando le entregues a Dios tus derechos personales es que todavía te enojas. Aunque ayer hayas "clavado en la cruz esos derechos personales", de alguna manera saltaron de la cruz y te volvieron a la mente.

Estos patrones para responder con ira han sido parte de tu vida por mucho tiempo, probablemente por años. Los antiguos hábitos no mueren fácilmente.

Quizás tengas que seguir clavando en la cruz estos derechos personales todos los días y decir: "Señor Jesús, quiero darte este derecho personal. Es tuyo, no mío".

Estas pruebas vienen de parte de las mismas personas que te han airado en el pasado. Quizás no te traten de manera diferente sólo porque tú has orado a Dios y le has entregado tus derechos personales.

Además, el diablo va a hacer todo lo posible para que tropieces y vuelvas a tus anteriores maneras de usar tu ira. Estas pruebas podrían ser situaciones en las que verdaderamente sientes que has recibido daño. Podrías decirte a ti mismo: "¡No voy a dejar que se salgan con la suya en esto!" Pero si tú le has entregado a Dios ese derecho personal, entonces le toca a Él tratar con esa persona.

c. Espera que Dios te pruebe

Cuando tú entregas a Dios tus derechos personales, puedes estar seguro de que Dios va a probar tu sinceridad. Dios va a permitir que otros violen tus derechos personales para ayudarte a aprender a vivir sin tus derechos personales.

d. Debes desarrollar nuevos patrones para responder a las situaciones que te enojan fácilmente

Simplemente entregar tus derechos personales a Dios no es la solución total para tu problema con la ira. Es sólo uno de los primeros pasos. Después de entregar a Dios tus derechos personales, entonces comienzas a trabajar para desarrollar nuevos patrones para responder a estas situaciones. Hay tres pasos para desarrollar nuevos patrones para responder:

1. Duro trabajo
2. Duro trabajo
3. Duro trabajo

No hay soluciones de vara mágica. Si quieres que Dios te ayude a desarrollar nuevos patrones para tu vida, Él está listo para ayudarte, pero bajo sus condiciones. Tú necesitas estudiar la Biblia y descubrir cómo es que Dios quiere que tú respondas en estas diferentes situaciones. Sus soluciones te llevarán al camino que lleva a la vida verdadera—la clase de vida que Él quiere que tú tengas.

Romanos 12:1-2 (NVI)

Les ruego que cada uno de ustedes, en adoración spiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.

Una inmensa parte de estos nuevos patrones para responder será cambiar la manera en que piensas. Aprender a renovar tu mente es un proceso desafiante. Este es el tema para otra clase, y no podemos incluir todos estos asuntos aquí en esta lección.

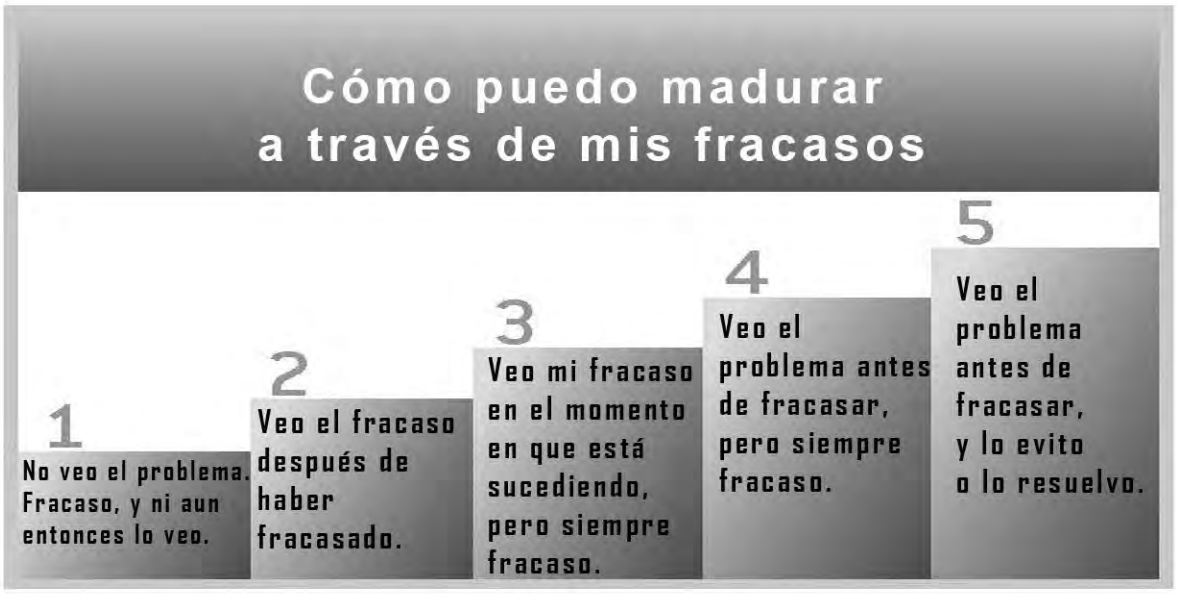
Se te va a presentar una variedad de decisiones casi todos los días. Tú puedes decidir responder de la misma manera en que has respondido en el pasado—con ira—o puedes comenzar a desarrollar nuevas respuestas, preguntándole a Dios: "¿Cómo quieres que responda a esta situación de modo que te honre a ti?"

En el capítulo 4 de este curso vamos a estudiar más detenidamente este tema de desarrollar nuevos patrones para responder.

e. Aférrate al proceso de cambio paso a paso

En el curso *Estudios de Grupo para una Nueva Vida*, ***Madurez a través del fracaso***, examinamos detenidamente cómo es que el fracaso ha afectado nuestra vida y cómo podemos comenzar a madurar a través de nuestros fracasos. Podrías examinar más detenidamente ese curso; muchos de los temas que se estudian en él se relacionan directamente con los desafíos que se te presentarán cuando desarrolles nuevos patrones para responder a estas situaciones en las que seas tentado a enojarte.

Uno de los cuadros que se encuentran en ese curso identifica el proceso de cambio que ocurre cuando estamos luchando por hacer un cambio difícil en la vida.



De *Madurez a través del fracaso, Manual del alumno, 5ª Edición*

En este cuadro puedes ver que los pasos para cambiar están llenos de fracasos. Esa es la realidad, y Dios comprende eso. Así como un niño pequeño que está aprendiendo a caminar se cae muchas veces en el proceso, así tu vida podría estar llena de muchas recaídas hacia la ira destructiva antes que puedas dominar una nueva manera de caminar entre estas situaciones desafiantes de la vida.

Lo importante es que permanezcas comprometido con esta nueva manera de vivir, esperando recibir de Jesucristo la fortaleza y la sabiduría para cada día.

5. ¿Cuáles son los beneficios de entregar a Dios mis derechos personales?

a. Puedes estar en paz

Cuando le entregas a Dios tus derechos personales, le rindes el control de tu vida de una manera más profunda. Ahora tú le estás diciendo: “Dios mío, te confío mi vida hoy. Estoy dispuesto a seguirte y a responder a lo que me venga, sabiendo que Tú estás conmigo y que estás listo para darme el poder y la sabiduría que necesito para cada nueva dificultad”.

Esta aventura quiere decir que tú no estás en control sino que Dios está en control. Tú puedes aceptar su paz, sabiendo que su poder se perfecciona en tu debilidad. Dios tiene esta promesa par ti hoy.

2 Corintios 12:9 (NTV)

"Mi gracia es todo lo que necesitas; mi poder actúa mejor en la debilidad."

En vez de responder con ira, decídete a fijar tu mirada en Jesús y aceptar la paz que Él tiene para ti hoy.

Juan 14:27 (NTV)

"Les dejo un regalo: paz en la mente y en el corazón. Y la paz que yo doy es un regalo que el mundo no puede dar. Así que no se angustien ni tengan miedo.

b. Puedes concentrarte en desarrollar nuevos patrones para responder que honren a Dios

La ira es como un matón—no te permite madurar en los otros aspectos de tu vida. La ira es como las malas hierbas del jardín. Si no se arrancan, invadirán todo el jardín y no permitirán que tus plantas crezcan ni den fruto. De la misma manera, si no controlas tu ira, ésta te evitará desarrollar otras maneras más eficaces de reaccionar ante las situaciones difíciles en tu vida. Cuando le entregas a Dios tus derechos personales, abres tu vida a nuevas oportunidades para desarrollar patrones para responder que honren a Dios.

Todos los días se te presentan dificultades en las sientes que la ira comienza a subir en tu interior. En vez de permitir que esta ira siga aumentando, simplemente puedes decir: "Señor Jesús, Tú eres mi líder. Yo estoy listo para aprender de esta situación la lección que Tú quieres enseñarme".

En vez de tratar de proteger tus derechos personales, puedes concentrarte en tu madurez personal. Para concentrarte en aprender nuevas maneras de reaccionar a estas situaciones, necesitas llenarte la mente de versículos bíblicos. Su verdad será una luz a tu camino. Estas capacidades en tu nueva vida podrían llegar lentamente y con dificultad. Pero sigue tratando.

En el capítulo 4 vamos a examinar más detenidamente cómo es que puedes desarrollar cualidades interiores de carácter para responder a toda situación que se te presente. Estas cualidades positivas de carácter te ofrecen una manera totalmente nueva para reaccionar cuando en el pasado usabas la ira.

c. Dios te va a ayudar

No hay ningún versículo bíblico en el que Dios prometa ayudarte a hacer algo mejor para proteger tus derechos personales mientras te aferras a ellos con toda tu fuerza. En ninguna parte de la Biblia Dios promete luchar contra los que están violando las reglas que tú has compuesto para ellos.

Pero hay muchos versículos en los que Dios promete ayudarnos si le entregamos a Él nuestra vida y dejamos que Él esté a cargo. Cuando Él está a cargo, entonces estamos en buenas manos. Aunque otros te ataquen con motivos malvados, Dios estará ahí para ayudarte.

En Génesis, capítulos 37-50, José es un buen ejemplo de esto. Sus hermanos lo vendieron como esclavo. Dios no lo liberó de la esclavitud, sino que dentro de ese ambiente, Dios le dio favor con Potifar, quien lo elevó a un lugar de influencia en su casa. Pero todavía era esclavo.

Cuando la esposa de Potifar acusó falsamente a José de tratar de violarla, Dios no evitó que José fuera encarcelado. Pero en la cárcel, Dios le dio a José favor con el jefe de la cárcel. Bueno, yo estoy seguro de que José hubiera preferido ser puesto en libertad antes que simplemente tener favor con el jefe de la cárcel. Pero José no se amargó ni se enojó.

Luego un día, el próximo plan de Dios para José fue revelado, y pasó de la cárcel a ser el segundo en mando sólo después del faraón. Prestó servicio en este puesto de liderazgo por muchos años en Egipto. Cuando su padre murió, sus hermanos tuvieron miedo de que ahora José se vengaría por el mal que ellos le habían hecho. En vez de eso, José demostró que Él había aprendido a responder de la manera en que Dios respondería a su malvado comportamiento del pasado.

Génesis 50:19-21 (NVI)

[19] —No tengan miedo —les contestó José—. ¿Puedo acaso tomar el lugar de Dios? [20] Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente. [21] Así que, ¡no tengan miedo! Yo cuidaré de ustedes y de sus hijos. Y así, con el corazón en la mano, José los reconfortó.

No permitas que tu temor te robe lo que Dios tiene para ti. Cuando le entregues a Dios tus derechos personales y aceptes su camino hacia la vida, verás que Él está ahí para ayudarte todos los días.

d. Puedes llegar a ser un ejemplo a otros

A medida que aprendas a entregar a Dios tus derechos personales y que desarrolles nuevas maneras de responder a las dificultades de la vida, te darás cuenta de que la ira perderá su poder y que podrás usarla de la manera en que Dios quiere que la uses. Cuando aprendas a usar tu ira de una manera que honre a Dios, tú sabrás que de verdad has experimentado una transformación en tu vida.

A medida que madures, Dios te abrirá puertas para que seas un ejemplo a otros. Dios no está buscando gente que nunca haya tenido problemas con la ira. Él está buscando a los que le han entregado a Él su ira y sus derechos personales y le han dicho: “Quiero que Tú seas el líder de todas las partes de mi vida”.

No tienes que esperar hasta ser perfecto para que Dios te pueda usar. Pero Él sí busca la verdadera madurez, expresada a lo largo de tu vida que dé evidencia de que has sido probado muchas veces y que verdaderamente estás aprendiendo a responder de la manera en que Él quiere que respondas.

Hay muchos que buscan a alguien que les ayude en este proceso, y tú podrías ser uno de los que Dios use. Pero por ahora, necesitas concentrarte en tu propia madurez, no en los problemas que otros tienen con la ira.

D. ¿Qué más aparte de los derechos personales alimenta mi problema con la ira?

Describimos los "derechos personales" como la raíz principal de la ira destructiva. Pero hay otros problemas que pueden alimentar tu ira. Si no resuelves estos problemas, tu ira seguirá causándote destrucción en tu vida.

1. Daños sin resolver del pasado

Quizás alguien en tu pasado, o recientemente, te causó un daño profundo. El dolor del daño todavía te afecta hoy. Tu ira te parece justificada cuando repasas esos daños una y otra vez en tu mente.

Es esencial que encuentres el camino de Dios hacia la sanidad si es que quieres vencer la ira que sientes hacia la persona que te causó el daño.

Estos daños sin resolver del pasado podrían estar causándote más daño en tu vida del que tú crees. Tu ira hoy podría estar extendiéndose a otras de las relaciones en tu vida. Quizás ni siquiera te des cuenta de la conexión que hay entre estos daños del pasado y tus respuestas iracundas a las nuevas situaciones que se te presentan hoy.

Cuando estos daños de nuestro pasado no se resuelven, entonces cualquier cosa que nos recuerde del daño provoca en nosotros una respuesta de ira. Pero más que eso, si los daños se dejan sin resolver, van a generar más y más ira interna. Cuando experimentamos el más leve daño, podemos sentir un volcán de ira listo para hacer erupción sobre la otra persona. Nuestra respuesta iracunda es totalmente fuera de proporción con la ofensa, y también faltamos en ver la conexión entre nuestro daño pasado y nuestra ira explosiva del presente.

Los daños sin resolver de nuestro pasado nos causan daño en el presente, ya sea que lo admitamos o no. Es esencial que aprendas a usar la manera de Dios para resolver estos daños del pasado, y así podrás progresar hacia la vida plena que Dios tiene para ti hoy. Esto podría hacer necesaria la ayuda de un consejero o de alguien que te pueda ayudar a procesar estos problemas y a encontrar el camino de Dios que lleva a la sanidad y la madurez.

2. Falta de perdón y amargura

La falta de perdón es una fuerza poderosa que te hace sentir ira. Mantiene fresca la ofensa en tu vida y evita que experimentes la sanidad de Dios. Jesús dijo claramente que es necesario que perdonemos a los que nos han ofendido.

Mateo 6:14-15 (NTV)

Si perdonas a los que pecan contra ti, tu Padre celestial te perdonará a ti;
15 pero si te niegas a perdonar a los demás, tu Padre no perdonará tus pecados.

Esto no quiere decir que lo que la otra persona te hizo fue algo bueno. Jesús dice claramente que la falta de perdón es un lugar peligroso. La falta de perdón fácilmente se convierte en amargura en tu vida.

Hebreos 12:15 (NTV)

Tengan cuidado de que no brote ninguna raíz venenosa de amargura, la cual los trastorne a ustedes y envenene a muchos.

Esta falta de perdón y esta amargura profundizan la falta de confianza y afectan no sólo tu relación con la persona que te ofendió, sino que se extienden y afectan tu relación con los demás.

3. Tu ira en las situaciones de conflicto

Aunque hayas entregado a Dios tus derechos personales y estés tratando de vivir en esta nueva relación con Jesús, podrías encontrarte airándote por la manera en que respondes cuando estás en una situación de conflicto. Cuando se te presentan nuevos conflictos, ¿todavía vuelves a tus antiguos patrones para responder—que con más probabilidad incluyen ira y frustración?

Muchos usan la ira como su principal respuesta cuando están en una situación de conflicto. Simplemente no tienen nuevas estrategias para responder al conflicto—así que vuelven a su ira.

Si es que vas a ganar la batalla contra el poder destructivo de la ira, vas a tener que aprender a responder al conflicto sin airarte. Aprender nuevas maneras de responder en los momentos de conflicto puede ser un gran desafío, y exigirá de algunas lecciones muy difíciles. Aprender a controlar el conflicto de una manera que honre a Dios es todo un curso de estudio en sí, de modo que no vamos a pasar a más detalles aquí.

4. Tradiciones de familia —“características heredadas”

¿Alguna vez has dicho: “Bueno, así somos los (el apellido de tu familia)? Mis padres tenían muchos problemas con la ira, y también mis abuelos”. Fácilmente puedes despedir tu problema de la ira con decir que es una característica que has heredado de tu familia.

Estas características que te pasaron tus padres y tus abuelos pueden tenderte una trampa con la misma clase de problema de la ira que ellos tienen. En vez de excusar estos problemas, la Biblia nos dice que Jesús vino a redimirnos (a liberarnos) de esa absurda manera de vivir.

1 Pedro 1:18 (NVI)

Ustedes fueron rescatados de la vida absurda que heredaron de sus antepasados.

La verdad es que todas las familias pasan a la próxima generación características buenas y hábitos malos. El uso destructivo de la ira es uno de esos hábitos malos que con frecuencia una generación pasa a la próxima.

Si es que vas a romper el poder destructivo de la ira en tu vida, vas a tener que tomar responsabilidad de tu ira, y “desaprender” los patrones para responder a la ira que te enseñó tu

familia. Este puede ser un proceso difícil, ya que estos patrones pueden haber sido una parte de tu vida desde tu temprana edad.

Tú puedes comenzar una nueva tradición de familia "heredada", y enseñar a la próxima generación cómo usar la ira de una manera que honre a Dios.

5. Tus hábitos y actitudes

Una señora dijo: "Si me quitan mi ira, me quitan mi identidad". Muchos han llegado a sentirse cómodos con su ira. Es un arma que han aprendido a usar con mucha destreza para probar que son más poderosos que la otra persona. Sus patrones para responder a la ira han llegado a ser su segunda naturaleza, pues los han usado año tras año. "¡Yo soy así!" dicen ellos.

Estas actitudes y hábitos que están profundamente enraizados serán una dificultad enorme para el cambio. La verdadera pregunta llega a ser: "¿De verdad quieres cambiar? ¿Quieres encontrar una nueva identidad en tu relación con Jesús?"

Es importante que te des cuenta de que todas tus actitudes y todos tus hábitos los has aprendido. Si deseas cambiar, puedes aprender nuevas actitudes y desarrollar nuevos hábitos para usar tu ira. Pero no te equivoques, podría ser un trabajo muy duro.

Conclusión

¿Cómo es que muchos logran romper el poder destructivo de la ira en su vida? ¡Todo es posible para Dios! Dios te va a dar el poder para renunciar a tus derechos personales. Puedes llegar a ser una verdadera historia de éxito de los que aprenden nuevas maneras de responder a las situaciones de la vida. Con la ayuda de Dios puedes llevar tu ira a un lugar donde no destruya tu vida, sino donde la uses de una manera que honre a Dios.

En el próximo capítulo vamos a examinar más detenidamente lo que Dios dice sobre cómo debemos usar nuestra ira. Vamos a examinar la manera en que varias personas de la Biblia usaban su ira—buenos y malos ejemplos.

Capítulo 3
¿Qué dice Dios de la ira?

Necesitas hacer una revisión personal de cómo controlas tu ira. ¿Dónde debes comenzar? Si sólo te oyes a ti mismo, es probable que se te escape la verdad. La Biblia está llena de historias y enseñanzas sobre la ira. Muchos versículos también nos dicen cuándo y por qué Dios se pone airado.

Esta emoción se describe por toda la Biblia desde los primeros capítulos de Génesis hasta el último libro, Apocalipsis. Estudiar cada versículo sobre la ira te tomaría muchísimo tiempo. Las palabras ira, iracundo, furia, cólera y otras palabras parecidas se usan más de 600 veces en la Biblia. Puedes ver fácilmente todas estas palabras buscándolas en una concordancia o en el sitio www.BibleGateway.com, o en cualquier otro sitio que tenga la Biblia entera.

Así que veamos lo que Dios dice sobre la ira y usemos estos versículos para identificar algunas de las maneras en que podemos usar nuestra ira como Dios quiere que la usemos.

A. ¿La ira es pecado?

1. Dios te creó con la capacidad de experimentar ira

Sentir ira no es pecado. Dios te creó con la capacidad de experimentar y expresar ira. Es una emoción que Dios te dio. El diablo no te dio la emoción de ira.

Génesis 1:27, 31 (NTV)

27 Así que Dios creó a los seres humanos a su propia imagen. A imagen de Dios los creó; hombre y mujer los creó. . . . 31 Entonces Dios miró todo lo que había hecho, ¡y vio que era muy bueno!

Dios te creó con la capacidad de experimentar una amplia gama de emociones: amor, gozo, paz, tristeza e ira. De modo que desde el mismo comienzo necesitamos ver que Dios no cometió un error cuando nos creó—de hecho, cuando Él miró lo que había creado, vio que era "¡muy bueno!"

2. La Biblia te dice cómo enojarte sin pecar

Nuestro desafío hoy es aprender a usar estas emociones que Dios ha creado dentro de nosotros—a usarlas de una manera que honre a Dios. Son muchas las veces cuando nuestra ira nos mete en dificultades, lo que muchas veces lleva a más problemas. Aquí hay un versículo que establece una norma muy alta para nosotros—una que quizás te parezca imposible de lograr hoy.

Efesios 4:26-27 (NVI)

"Si se enojan, no pequen." No dejen que el sol se ponga estando aún enojados,
27 ni den cabida al diablo.

Estos versículos en Efesios dicen claramente que te puedes enojar y al mismo tiempo no pecar. Claramente este versículo señala que tienes que tomar una decisión. Sin embargo, esta es una advertencia, un desafío a que tengas cuidado. El versículo 27 te advierte que no le des cabida al diablo en tu vida. ¿Cómo es que tu ira le puede dar "cabida al diablo" en tu vida? Es bastante fácil.

La ira fácilmente abre una puerta hacia un lugar en el que pecas con tu respuesta iracunda. La ira y el pecado se juntan cuando tú usas tu ira de una manera que va en contra del plan de Dios para tu vida. La ira fuera de control fácilmente te lleva por el camino hacia los pensamientos pecaminosos, palabras pecaminosas y hechos pecaminosos.

3. Jesús y la ira

La vida de Jesús también es prueba de que la ira no es automáticamente pecado. En más de una ocasión Jesús se enojó. Entonces, si la ira siempre es pecado, entonces Jesús pecó. Y si Él pecó, entonces su muerte no te dará salvación ni a ti ni a nadie más. Y si Jesús no murió por nuestros pecados, ¡entonces todos nos dirigimos hacia el infierno, sin ninguna excepción!

Marcos 3:4-5 (NVI)

Luego dijo a los otros: — ¿Qué está permitido en sábado: hacer el bien o hacer el mal, salvar una vida o matar? Pero ellos permanecieron callados. 5 Jesús se les quedó mirando, enojado y entristecido por la dureza de su corazón, y le dijo al hombre: —Extiende la mano. La extendió, y la mano le quedó restablecida.

En esta historia Jesús estaba hablando con un grupo de líderes religiosos. Él les preguntó si era permitido hacer el bien en el día de reposo. Jesús se enojó cuando ellos se negaron a contestar la pregunta—pero Él no pecó ni hizo bajar fuego del cielo para consumir a estos hombres testarudos.

En vez de eso, Jesús dirigió su ira hacia un proyecto productivo, y sanó al hombre que tenía la mano paralizada. Jesús nos enseñó que nos podemos enojar sin pecar.

Miremos qué más nos dice la Biblia sobre la ira. Al ver cómo esta gente de la Biblia controlaba su ira, mira si puedes comenzar a entender qué lugar ocupa la ira en tu vida.

B. ¿Cómo es que la gente de la Biblia usaba la ira?

La Biblia tiene muchas historias que nos ayudan a entender lo que es la ira y cómo puede afectar nuestra vida. La ira aparece en los primeros capítulos de Génesis y se teje a través de toda la Biblia. Al examinar estas personas famosas de la Biblia, es importante que veas que tenían que enfrentarse con decisiones tal como las que se te presentan a ti. Cada uno de nosotros puede decidir el lugar que la ira tendrá en nuestra vida.

1. Caín

Caín y Abel fueron los primeros dos hijos de Adán y Eva. De jóvenes llevaron sacrificios a Dios que pronto provocaron en Caín una respuesta airada.

Génesis 4:3-8 (NTV)

3 Al llegar el tiempo de la cosecha, Caín presentó algunos de sus cultivos como ofrenda para el SEÑOR. 4 Abel también presentó una ofrenda: lo mejor de las primeras crías de los corderos de su rebaño. El SEÑOR aceptó a Abel y a su ofrenda, 5 pero no aceptó a Caín ni a su ofrenda. Esto hizo que Caín se enojara mucho, y se veía decaído.

6 "¿Por qué estás tan enojado? —preguntó el SEÑOR a Caín—. ¿Por qué te ves tan decaído? 7 Serás aceptado si haces lo correcto, pero si te niegas a hacer lo correcto, entonces, ¡ten cuidado! El pecado está a la puerta, al acecho y ansioso por controlarte; pero tú debes dominarlo y ser su amo."

8 Cierto día Caín dijo a su hermano: "Salgamos al campo". Mientras estaban en el campo, Caín atacó a su hermano Abel y lo mató.

Caín tenía un gran problema con la ira, y Dios le habló de ello. ¡Qué increíble oportunidad le dio Dios a Caín! ¿Cuántas veces Dios te ha hablado directamente cuando estabas airado?

Dios le aclara ciertas cosas a Caín.

1. Él trata de hacer que Caín examine por qué está tan airado.
2. Dios dice a Caín que será aceptado si hace lo correcto.
3. Luego Dios le advierte que si se niega a hacer lo correcto—entonces ¡debe tener cuidado!
4. El pecado acecha a la puerta, ansioso por controlarlo.
5. Dios dice a Caín que debe dominarlo y ser su amo.

El siguiente versículo nos da la decisión que tomó Caín. Él no siguió el consejo de Dios, sino que decidió matar a su hermano. Qué poderosa ilustración de cuando la persona permite que la ira controle su vida al negarse a seguir el consejo de Dios. El ignorar a Dios llevó a una gran tragedia—asesinato, una tragedia que se ha repetido un sin fin de veces, hasta el día de hoy.

¡Qué trágica lección sobre la ira nos da la primera familia de la Biblia! La ira fuera de control dejará un rastro de tragedia detrás de todos los que le permitan dominarlos.

2. José

La vida de José nos da una ilustración de un joven que tenía justa razón de estar airado con sus hermanos, con Dios y con el mundo entero. Sus hermanos lo odiaban tanto que tramaron matarlo. La única razón por la que no lo asesinaron fue que encontraron una manera de conseguir dinero, y lo vendieron como esclavo. Lee Génesis 37.

José va a parar a la casa de Potifar en Egipto donde la esposa de su dueño lo acusa falsamente de haberla violado. El resultado—él va a parar a la cárcel—por años. Después Dios lo rescata de la cárcel, y lo pone en un gran puesto—sólo el faraón tiene más autoridad que él. Durante los años siguientes, sus hermanos llegan a Egipto en busca de alimento, y él les ayuda. Él puede vengarse, pero no lo hace. De hecho, él hace arreglos para que todos sus hermanos y su padre vayan a vivir a Egipto donde él cuida de ellos.

Años después muere su padre, y los hermanos todavía temen que ahora José trate de vengarse por la manera malvada en que lo trataron cuando él era mucho más joven. De modo que los hermanos se inventan una historia diciéndole a José que su padre había pedido que él perdonara a sus hermanos por lo que le hicieron hacía muchos años.

Génesis 50:19-21 (NTV)

[19] Pero José les respondió: —No me tengan miedo. ¿Acaso soy Dios para castigarlos? [20] Ustedes se propusieron hacerme mal, pero Dios dispuso todo para bien. Él me puso en este cargo para que yo pudiera salvar la vida de muchas personas. [21] No, no tengan miedo. Yo seguiré cuidando de ustedes y de sus hijos. Así que hablándoles con ternura y bondad, los reconfortó.

Esta podría ser una historia llena de ira y de venganza. Pero en vez de eso está llena de perdón y palabras bondadosas para los que lo habían tratado tan mal muchos años antes. Él decidió no tomar el camino de la venganza. José había aprendido a ver los daños del pasado de una nueva manera. Él dice que sus hermanos pensaron hacerle mal, pero que Dios transformó ese mal en bien, lo que resultó en la salvación de la vida de mucha gente.

¿Te es difícil ver la posibilidad de que Dios use los sufrimientos de tu vida para ayudar a otros?

3. Moisés

La ira llegó a ser un gran problema en la vida de este hombre, quien llegó a ser el líder de la nación de Israel. Él sacó de Egipto a los israelitas después de una tremenda confrontación entre el poder de Dios y el del faraón. Aunque Moisés hacía la voluntad de Dios en cada paso del camino, todavía tenía un problema con la ira.

Nueve plagas diferentes le llegaron a la nación de Egipto porque el faraón se negó a dar libertad al pueblo de Israel. Cuando Moisés terminó su anuncio de la próxima plaga, que resultaría en la muerte del primogénito de todas las familias egipcias, la Biblia dice: "Y ardiendo de ira, salió Moisés de la presencia del faraón" (Éxodo 11:8 - NVI).

Meses más tarde Dios llamó a Moisés al monte del Sinaí, donde Dios le dio los Diez Mandamientos. Pero cuando Moisés bajó al pie del monte, encontró que la nación había abandonado a Dios, que había hecho su propio dios en la forma de un becerro de oro y celebraba con una fiesta desenfrenada.

Éxodo 32:19 (NVI)

Cuando Moisés se acercó al campamento y vio el becerro y las danzas, ardió en ira y arrojó de sus manos las tablas de la ley, haciéndolas pedazos al pie del monte.

En esta ocasión, la ira que Moisés sintió fue similar a la que Dios también sentía. Moisés estaba airado porque tan pronto habían abandonado al Dios que los sacó de Egipto de una manera tan milagrosa.

Muchos años después, cuando Israel todavía andaba por el desierto, el pueblo comenzó a discutir con Moisés, quejándose de que no tenía agua. Moisés oró a Dios, pero todavía permitió que su ira se descontrolara y lo llevara por un camino que deshonraba a Dios.

Números 20:7-12 (NVI)

Y el SEÑOR le dijo a Moisés: 8 "Toma la vara y reúne a la asamblea. En presencia de ésta, tú y tu hermano le ordenarán a la roca que dé agua. Así harán que ella brote agua, y darán de beber a la asamblea y a su ganado."

9 Tal como el SEÑOR se lo había ordenado, Moisés tomó la vara que estaba ante el SEÑOR. Dicho esto, levantó la mano y dos veces golpeó la roca con la vara, ¡y brotó agua en abundancia, de la cual bebieron la asamblea y su ganado!

10 Luego Moisés y Aarón reunieron a la asamblea frente a la roca, y moisés dijo: "¡Escuchen, rebeldes! ¿Acaso tenemos que sacarles agua de esta roca?"

11 Dicho esto, levantó la mano y dos veces golpeó la roca con la vara, ¡y brotó agua en abundancia, de la cual bebieron la asamblea y su ganado!

12 El SEÑOR les dijo a Moisés y a Aarón: "Por no haber confiado en mí, ni haber reconocido mi santidad en presencia de los israelitas, no serán ustedes los que lleven a esta comunidad a la tierra que les he dado."

Moisés permitió que su ira lo llevara por un camino que deshonraba a Dios. Primero, Moisés se dio el crédito por este milagro. Él dijo: "¿Acaso <u>tenemos</u> que sacarles agua de esta roca?", refiriéndose a él y a Aarón. Segundo, él no habló a la roca como Dios le había ordenado. En vez de eso, él "dos veces golpeó la roca con la vara".

Lo admirable es que aunque Moisés estaba deshonrando a Dios, Dios todavía hizo el milagro e hizo brotar agua de la roca para todo el pueblo.

Pero Dios no ignoró la desobediencia de Moisés. Dios lo reprendió y le dijo que por eso Moisés no entraría personalmente a la nueva tierra que Dios había prometido a la nación.

4. David

David fue otra persona a quien Dios escogió para usarla de una manera especial. De joven Dios lo había usado para matar al gigante Goliat. En los años subsiguientes, David pasó por muchas dificultades porque el rey Saúl tenía envidia de la popularidad de David. David tuvo que escaparse para salvar su vida porque más de una vez Saúl trató de matarlo.

Una vez un vecino llamado Nabal insultó a los hombres de David. (Lee 1 Samuel 25.) Cuando David supo cómo Nabal había tratado a sus hombres, él se enfureció tanto que iba a matar a Nabal y a todos los que trabajaban para él. Fue sólo la directa intervención de la esposa de Nabal lo que evitó que David llevara a cabo sus planes de venganza.

Aquí estaba David, un hombre que claramente amaba profundamente a Dios, tan enfurecido, que estaba listo para asesinar no sólo a Nabal, sino también a todos los que trabajaban para él. David estaba listo para matar a gente inocente—todo en respuesta a palabras de insulto. ¡Háblame de una reacción tan extrema! Pero ¿es diferente hoy? ¿Cuántas peleas y asesinatos comienzan por un insulto?

Muchos años después David se enfrentó con otra situación difícil cuando Simei lo insultaba y le tiraba piedras. Lee 2 Samuel 16:5-15. David pudo haber respondido con ira y pudo haber matado a este hombre, pero en vez de eso decidió responder de una manera completamente diferente.

5. Jonás

La historia de Jonás es más conocida por los tres días que pasó en la barriga de un gran pez y luego vivió para contárselo al mundo entero. Jonás era evangelista, pero tenía un problema. Dios quería que fuera a predicarle al pueblo de Nínive. Pero los de Nínive no eran amigos de los judíos, de hecho, eso no ha cambiado mucho hasta hoy. Sería casi lo mismo si hoy Dios llamara a un evangelista de Israel para que fuera a la capital de Irán o de Irak y les predicara a los de esa ciudad.

Por fin Jonás acepta ir a Nínive, después de su viaje de 3 días en la barriga del pez. Él va y predica: "¡Nínive será destruida!" La gente de la ciudad no mata a Jonás—le pone atención y se arrepiente—incluso el rey. Esta era una ciudad enorme aún en comparación con las ciudades de hoy. Había más de 120.000 niños pequeños, de modo que esta ciudad fácilmente pudo haber tenido casi un millón de habitantes.

Este avivamiento que se extendió por Nínive fue uno de los avivamientos más grandes que se encuentran en toda la Biblia. Pero Jonás se enfureció con Dios cuando la gente se arrepintió.

Jonás 4:1-4 (NVI)

[1] Pero esto disgustó mucho a Jonás, y lo hizo enfurecerse. [2] Así que oró al SEÑOR de esta manera: — ¡Oh SEÑOR! ¿No era esto lo que yo decía cuando todavía estaba en mi tierra? Por eso me anticipé a huir a Tarsis, pues bien sabía que tú eres un Dios bondadoso y compasivo, lento para la ira y lleno de amor, que cambias de parecer y no destruyes. [3] Así que ahora, ¡SEÑOR, te suplico que me quites la vida! ¡Prefiero morir que seguir viviendo! [4] — ¿Tienes razón de enfurecerte tanto? —le respondió el SEÑOR.

Jonás acababa de ser usado por Dios para llevar a Nínive un poderoso avivamiento que impactó a millares de personas. En vez de regocijarse por su arrepentimiento, él se enfureció tanto que le pidió a Dios que lo matara. Él dice que sería mejor morir que seguir viviendo.

Entonces ¿por qué Dios usó a un evangelista que se comportaba tan mal? Yo no sé. Pero el hecho es que Dios decidió usar a Jonás, y aceptó las oraciones de arrepentimiento del pueblo de Nínive y no destruyó la ciudad.

Entonces ¿qué lecciones debemos aprender de estas personas famosas de la Biblia? Algunos ven estas historias y las usan como una excusa para justificar su propia ira. Pero esa no es la razón por la que estas historias están en la Biblia. Más bien, están ahí como ejemplos para nosotros, para que podamos aprender de sus puntos fuertes y de sus debilidades, y así posiblemente evitar cometer los errores que cometieron ellas.

C. ¿Qué es lo que le causa ira a Dios?

Cuando vemos todos los versículos de la Biblia que hablan de la ira, ¡casi la mitad de ellos se refieren a Dios! Vaya, ¿es que Dios tiene un problema con la ira? ¡No! ¿Entonces por qué la Biblia habla de la ira de Dios?

Desde Génesis hasta Apocalipsis, la Biblia presenta una clara ilustración de Dios y de cómo Él usa su ira. Aún con todos sus problemas, Jonás comprendió a Dios.

Jonás 4:2 (NVI)

Bien sabía que tú eres un Dios bondadoso y compasivo, lento para la ira y lleno de amor, que cambias de parecer y no destruyes.

Dios es tardo para airarse. Él no es temperamental como alguna gente que se enoja fácilmente por lo más insignificante. Una y otra vez vemos a Dios expresar su compasión y su bondad a los que no las merecen.

Entonces ¿qué es lo que hace que Dios se enoje?

Hebreos 3:10 (NVI)

Por eso me enojé con aquella generación, y dije: "Siempre se descarría su corazón, y no han reconocido mis caminos."

En Hebreos 3 Dios está explicando por qué Él se enoja con la gente, especialmente con los que han recibido la oportunidad de aprender acerca de Él. Él se enoja cuando su corazón se descarría de Él y se niegan a obedecerle.

Dios te ha rescatado de una sentencia de muerte que incluye la eternidad en el infierno. Pero aún los que saben esto le han dado la espalda a Dios y han rechazado su amor y sus mandamientos.

¿Esto quiere decir que Dios se enoja contigo siempre que tú pecas? No, y Jonás 4:2 lo dice claramente—Dios es lento para la ira. Pero el pecado destruye toda tu posibilidad de experimentar verdadera vida, verdadero gozo, verdadera paz, verdadero significado en la vida. Porque Dios te ama tanto, Él quiere lo mejor para ti. Y Él se entristece cuando tú permites que otras cosas te roben lo mejor que Él tiene para ti.

Aunque Dios expresa su ira hacia el pecado, Él nos amó tanto que se sintió motivado a mandar a Jesús para darnos salvación.

En el próximo capítulo vamos a examinar más detenidamente cómo es que podemos usar nuestra ira de una manera que agrade a Dios. Tú puedes tener confianza en la victoria. No necesitas ser un esclavo de tu propia ira. Puedes aprender a canalizar esta emoción hacia una fuerza ponderosa y productiva en tu vida.

Capítulo 4
¿Cómo puedo usar mi ira de una manera que agrade a Dios?

El capítulo 2 trazó un plan para matar el poder destructivo que la ira tiene en tu vida. Ese plan es entregarle a Dios tus derechos personales. En el capítulo 3 examinamos cómo es que Jesús y otras personas de la Biblia usaban su ira. Ahora necesitamos buscar nuevas maneras de usar nuestra ira. Los asuntos que vamos a explorar en este capítulo podrían formar todo un curso por separado. Algunos de estos asuntos necesitan de continua madurez durante el resto de tu vida. En este capítulo solamente vamos a presentar estas ideas, y vamos a dar un rápido vistazo a la posibilidad de usar tu ira de maneras que agraden a Dios.

Dios no te está pidiendo que vivas sin ninguna ira. Él te creó con la capacidad de experimentar ira. Pero ahora tú has decidido cómo es que la vas a usar. No puedes cambiar tu pasado, no importa cuán bueno o malo haya sido. Pero al ver el hoy y el mañana, ahora tienes la oportunidad de cambiar la manera en que vas a usar la ira en tu vida diaria.

Para la mayoría de nosotros, eso quiere decir que vamos a tener que aprender a poner los frenos a la que ha sido nuestra manera normal de responder con ira. Toma un minuto para rodar una película imaginaria en tu mente. Si la ira es como un fuego entonces ¡algunos de nosotros somos monstruos que comen fuego! Cada vez que abrimos la boca cuando estamos llenos de ira, comenzamos un incendio. Nuestra casa se está quemando. La gente que nos rodea se está quemando. Y cuando nos vemos el cuerpo, ¡nos damos cuenta de que nosotros también nos estamos quemando!

Aprender a usar la ira de una manera que agrade a Dios no es algo que se logra con una oración sencilla. Hay muchos pasos en este proceso hacia la madurez. Para la mayoría de nosotros, uno de los primeros pasos hacia esta nueva madurez es dejar de comenzar incendios con nuestra ira. En vez de eso, es necesario que apagues los incendios que están quemando tu casa y a todos los que te rodean, incluso a ti mismo. Cuando ya tengas bajo control esos incendios, y cuando ya hayas dejado de comenzar nuevos incendios siempre que abres la boca, entonces puedes comenzar a ver cómo es posible usar correctamente la ira en tu vida.

A. Prepárate para los problemas que te vendrán con esta nueva decisión de entregar a Dios tus derechos personales

No esperes que entregar a Dios tus derechos personales resolverá todos tus problemas. Lo que pronto podrías descubrir es que esta decisión trae más problemas a tu vida. Pero no te desanimes—esto es parte de la realidad de la madurez. Muchas veces el cambio es doloroso, pero tú puedes confiar en que Dios te ayudará con cada uno de estos problemas. Si tomas tiempo para ver los posibles problemas que te esperan, te puedes preparar para recibirlos y no sorprenderte cuando se presenten en tu vida. Así que no les tengas pavor a estos problemas, si no que prepárate para recibirlos.

1. Gana la batalla contra el temor

No te sorprendas si tienes una batalla en la mente. Tus pensamientos siguen adelante—llenos de temor por la manera en que otros abusarán de ti y por la manera en que te harán daño si tú no te defiendes. Hazte una revisión de realidad. Si estás sintiendo este temor interno—¡admítelo! Luego hazle frente con la verdad de Dios.

¡Muchos cristianos han entregado a Dios sus derechos personales y no están muertos! Dios no te pediría que hagas algo que te va a destruir— ¡bueno, quizás sí! Tú necesitas la ayuda de Dios para destruir la antigua manera pecaminosa de vivir que te ha evitado experimentar la verdadera vida que Él tiene para ti.

¿Quiere decir que vas a morir si entregas a Dios tus derechos personales? No físicamente, pero ojalá que sí muera el antiguo modo de pensar que hacía de la ira un poder tan destructivo en tu vida.

De modo que en vez de dejar que el temor te venza, toma firmemente la mano de Jesús y confía en que Él te ayudará en medio de todas las situaciones que se te presenten en tu vida.

2. No te condenes a ti mismo cada vez que fracases

La ira ha sido una parte tan enraizada de tu vida, que probablemente te encontrarás respondiendo con ira sin darte cuenta. Olas de condenación podrían arrasarte al darte cuenta una vez más del gran fracaso que eres.

No supongas que Dios es quien derrama esta condenación sobre ti. Es muy probable que el diablo mismo sea quien te trae esto. El diablo quiere que te des por vencido, y la condenación es una de las mejores maneras para desanimarte.

Romanos 8:1-2 (NTV)

[1] Por lo tanto, ya no hay condenación para los que pertenecen a Cristo Jesús;
[2] y porque ustedes pertenecen a él, el poder del Espíritu que da vida los ha libertado del poder del pecado, que lleva a la muerte.

Dios te ama aún cuando fracasas. John Maxwell ha escrito un libro titulado ***Failing Forward: Turning Mistakes into Stepping Stones for Success [Fracaso hacia adelante: Cómo volver los errores en peldaños en el camino del éxito]***. Tú necesitas aprender de tus fracasos y seguir madurando.

3. Todavía vas a sentir ira

El sentimiento de ira todavía surgirá en tu interior cuando se te presenten problemas en tus actividades diarias. El entregar a Dios tus derechos personales no te evita sentir ira. La verdadera prueba es lo que harás—cómo responderás—ahora que te das cuenta de que sientes ira en tu interior.

Debes tomar responsabilidad de tu ira y escoger tu respuesta. No te permitas pensar: "¡Tú me enojas!" Cuando piensas eso, le estás dando a esa persona el control de tus emociones. No entregues a otros tus derechos personales, entrégalos a Dios.

Si tú simplemente escondes tu ira—especialmente de ti mismo—o si te la guardas en tu interior—entonces no has resuelto tu problema con la ira. Necesitas soltar esta ira de maneras que agraden a Dios. Más adelante en este capítulo vamos a examinar esto en más detalle.

4. Vas a ver a otros con su problema con la ira

Cuando comiences a trabajar en tu propia ira, es probable que estés más consciente de cómo es que otros usan su ira. Ten mucho cuidado de no usar a otra persona como tu mentor en esto. Es necesario que estés seguro de que tu mentor está usando su ira de maneras que agraden a Dios.

Hay muchos cristianos en puestos de liderazgo que usan su ira de maneras destructivas. Muchos de estos líderes no han entregado a Dios sus derechos personales.

No supongas que porque Dios los está usando ellos son buenos ejemplos de la manera en que usan su ira. Hay mucha gente como Jonás que Dios está usando poderosamente, pero que todavía tienen problemas con la ira.

Fija tu mirada en Jesús, quien es al que debes seguir, y Él nunca te decepcionará.

5. No “espiritualices demasiado” tu ira

Cuando aprendas nuevas maneras de usar tu ira, no te engañes a ti mismo tomando el camino del “arreglo rápido”. Necesitas tener cuidado de no simplemente cubrir con una nueva capa de falsa ilusión tus antiguas maneras destructivas de usar la ira.

Puedes “espiritualizar demasiado” tu ira y justificar tus respuestas diciendo: “Yo ya entregué a Dios mis derechos personales, y ahora lo que estoy sintiendo es ‘ira justificada’. Dios quiere que yo demuestre que esa persona me desagrada, pues se merece lo que le he hecho”.

Pero ¿esto es el Espíritu Santo obrando en tu vida, o son simplemente tus antiguos derechos personales vestidos con ropa nueva—llamada falsa ilusión?

Lo que podría ser necesario que hagas es librarte de tu ira y desarrollar nuevas maneras de responder antes de aceptar tu ira otra vez.

Podría haber muchos más problemas además de los cinco que se dan arriba. Sigue adelante con tu compromiso de seguir a Jesús en este aspecto de tu vida y comenzarás a ver cambio—un cambio verdadero—un cambio positivo. Y sí, ¡todavía se te presentarán más problemas!

B. Primeros pasos hacia tu nueva madurez

Puedes experimentar un verdadero cambio en la manera en que tu ira cabe dentro de tu vida diaria. Aquí hay algunos pasos hacia la madurez que puedes comenzar inmediatamente. Algunos te podrían ser fáciles—otros te podrían ser muy difíciles, y te podría tomar mucho tiempo para dominarlos. Lo importante es que comiences— ¡hoy!

1. Llénate la mente con la verdad de Dios acerca de la ira

La Biblia habla de la ira desde Génesis hasta Apocalipsis—más de 600 veces. Es necesario que busques los versículos que te dicen cómo es que Dios quiere que uses tu ira. Estudia estos versículos. Memorízate los que le hablan a tu vida. Luego medita en esos versículos todos los días.

Deja que lo que Dios enseña acerca de la ira te llene la mente. Sigue repasándolo todos los días buscando maneras de usarlo en las situaciones que se te presenten. Consulta el cuadro que está a continuación donde hay algunos ejemplos de los versículos que hablan de la ira.

Podrías hacer una lista de las cosas que te provocan ira. Luego podrías buscar los versículos de la Biblia que te pueden ayudar a responder de una nueva manera.

Las palabras ira, airado, furia, cólera y otras palabras parecidas se usan más de 600 veces en la Biblia. Aquí hay algunos de los versículos que nos enseñan lecciones importantes sobre la ira.

Salmo 103:8 (NVI)

El SEÑOR es clemente y compasivo, lento para la ira y grande en amor.

Proverbios 12:16 (NTV)

Un necio se enoja enseguida, pero un persona sabia mantiene la calma cuando la insultan.

Proverbios 16:32 (NVI)

Más vale ser paciente que valiente; más vale dominarse a sí mismo que conquistar ciudades.

Proverbios 19:11 (NTV)

Las personas sensatas no pierden los estribos; se ganan el respeto pasando por alto las ofensas.

Proverbios 19:19 (NTV)

Los que pierden los estribos con facilidad tendrán que sufrir las consecuencias. Si los proteges de ellas una vez, tendrás que volver a hacerlo.

Proverbios 22:24-25 (NTV)

24 No te hagas amigo de la gente irritable, ni te juntes con los que pierden los estribos con facilidad, **25** porque aprenderás a ser como ellos y pondrás en peligro tu alma.

Efesios 4:26-27 (NTV)

26 Además no pequen al dejar que el enojo los controle. No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados, **27** porque el enojo da lugar al diablo.

Efesios 4:31 (NTV)

Líbrense de toda amargura, furia, enojo, palabras ásperas, calumnias y toda clase de mala conducta.

Santiago 1:19-21 (NTV)

19 Mis amados hermanos, quiero que entiendan lo siguiente: todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse. **20** El enojo humano no produce la rectitud que Dios desea. **21** Así que quiten de su vida todo lo malo y lo sucio, y acepten con humildad la palabra que Dios les ha sembrado en el corazón, porque tiene el poder para salvar su alma.

2. Comprométete a liberarte de tus derechos personales todos los días

Entregar a Dios los derechos personales no es algo que se hace una sola vez. Debe ser un proceso diario de quitarse la vieja manera de vivir y ponerse la nueva.

Comienza cada día con un nuevo compromiso de poner a Dios primero en lo que tiene que ver con el uso de tu ira. Dile a Dios que tú quieres entregarle todos tus derechos personales, y que quieres que Él te muestre si hay algo más que necesitas entregarle.

Podrías orar específicamente por las cosas con las que tienes los problemas más serios con tu ira. No le prometas a Dios que nunca te volverás a airar. En vez de eso, renueva tu compromiso de seguir a Jesús, sin importar cuántas veces te enojes hoy.

Al final del día, podrías tomar unos minutos para reflexionar en tu día. ¿Usaste tu ira? Si la usaste, ¿qué te hizo airarte? Podrías repasar los versículos bíblicos sobre la ira y ver cómo se dirigen a esa situación.

Si sabes que no has logrado hacer lo mejor para Dios, entonces repasa esa situación en tu mente y pídele a Dios que te ayude a ver cómo pudiste haber respondido de manera diferente. Haz un compromiso de buscar la ayuda de Dios para lo que se te presente mañana. Luego duérmete en paz, sabiendo que Dios te va a ayudar en cada paso del camino.

3. Decide no permitir que la ira te controle

Cada nuevo día podría traer muchas situaciones en las que en el pasado tú habrías usado tu ira en respuesta a lo que estaba sucediendo. Una de las grandes decisiones que tienes que tomar cada día es dejar de usar tu ira como lo hacías en el pasado, si es que vas a romper este poder destructivo en tu vida.

El actor cómico Bob Newhart ha grabado un gracioso video, de 5 minutos de duración, en el que hace el papel de un psicólogo que da tratamiento a la gente con problemas. Su solución es sencilla—él les dice a todos "¡Deja de hacerlo!" Lo puedes ver en YouTube. Esta comedia contiene una verdad muy sencilla—es necesario que dejes de usar los patrones para responder y los patrones de pensamiento que has usado en el pasado.

Pero por lo regular, simplemente decirte a ti mismo "¡Deja de hacerlo!" no completa el proceso de cambio que se necesita. Será necesario dar muchos pasos para formar nuevos patrones para responder, y Dios está listo para ayudarte. Pero una de las estrategias que te pueden ayudar a ir en la dirección que Dios quiere que vayas es decirte a ti mismo "¡Deja de hacerlo!" cuando te encuentres comenzando a reaccionar con ira—volviendo a las maneras de antes.

La Biblia tiene mucho qué decir sobre la importancia de mantener nuestra ira bajo control. Aquí hay tres versículos que hablan de esto.

Proverbios 29:11 (NVI)

El necio da rienda suelta a su ira, pero el sabio sabe dominarla.

1 Corintios 6:12 (NVI)

No dejaré que nada me domine.

Santiago 1:20 (NVI)

Pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere.

Es necesario que dejemos de hacer cualquier cosa que nos evita madurar de la manera en que Dios quiere que maduremos. Hazte esta pregunta: "¿Qué necesito hacer para desarrollar la vida piadosa que Dios quiere que desarrolle?" ¡La ira no te lo hará posible! Debes escoger nuevas maneras de responder a estas situaciones diarias, maneras que te ayuden a desarrollar los nuevos estilos de vida que Dios quiere que tengas.

4. Fija como tu objetivo ser lento para airarte

¡Una de las nuevas maneras en que Dios quiere que usemos nuestra ira es ser lentos para airarnos! La Biblia dice que Dios es lento para airarse. Y así es como Él quiere que respondamos nosotros también.

Santiago 1:19-20 (NVI)

Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse;
20 pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere.

Aquí Dios nos dice tres cosas acerca del nuevo patrón para responder que Él quiere que usemos.

1. Todos debemos estar listos para escuchar.
2. Todos debemos ser lentos para hablar.
3. Todos debemos ser lentos para airarnos.

Podríamos llamar estos tres pasos básicos de Dios los pasos para controlar la ira. Los tres son decisiones que tú tomas—decisiones difíciles. Cada uno de estos pasos es lo opuesto de la manera en que la mayoría responde cuando están enojados.

Veamos más detenidamente estos pasos para controlar la ira.

a. Todos debemos estar listos para escuchar

Cuando nos enojamos, ¡la mayoría estamos listos para hablar y somos lentos para escuchar!

Dios quiere que tú estés listo para escuchar— ¿pero escuchar qué? ¿A quién?
Tú podrías decir: "Bueno, Dios quiere que yo escuche a la otra persona".

¿Pero eso en realidad te va a evitar que te enojes—especialmente si te ha dicho cosas crueles y ofensivas?

La manera más importante en que puedes aplicar esta verdad a tu vida es "estar listo para escuchar a Dios" cuando te veas frente a un asunto que tenga que ver con la ira. Manda al cielo una oración de emergencia diciendo: "¡Dios mío, necesito tu ayuda ahora mismo! ¡Ayúdame a escuchar lo que Tú me estás diciendo sobre cómo debo responder a esta situación!"

No esperes oír una voz resonante del cielo, ni ver ángeles con espadas fulgurantes aparecer a tu lado. En vez de eso, pídele a Dios que te ayude a recordar los versículos de la Biblia que te ayudarán a responder a esta situación.

Y sí, debes escuchar a la otra persona, pero al mismo tiempo aférrate de la mano de Jesús mientras la escuchas, y debes estar consciente de que Jesús está ahí mismo contigo para ayudarte a responder de la manera correcta.

b. Todos debemos ser lentos para hablar

Nos metemos en toda clase de dificultades por lo que decimos cuando estamos enojados. Dios no te dice que guardes silencio. En vez de eso, Él te dice que aprendas a ser lento para hablar cuando estás enojado.

Esto puede ir en contra de lo que has hecho durante toda tu vida, responder cuando estás enojado. Por lo regular, nuestra ira toma el control de nuestra boca y tenemos suficiente que decir a la otra persona.

Entonces, ¿cómo puedes comenzar a hacer este cambio en tu vida? Podrías usar tres palabras— ¡DETENERTE—PENSAR—ORAR! O quizás debes detenerte, orar, pensar.

¡Detente!—mantén la boca cerrada. Es tu boca—toma responsabilidad de ella.

Piensa— ¿en qué?

1. Primero, debes darte cuenta de que te diriges hacia una situación peligrosa—no por lo que la otra persona te hará a ti, sino por la forma en que tú normalmente respondes cuando estás airado.

2. Debes decirte a ti mismo: "Necesito escoger mi respuesta con cuidado, no sólo responder con ira". No entregues el control de tu cerebro a tu emoción de ira.

3. Es necesario que permanezcas en control de tus pensamientos—para decir a tu cerebro: ¡PIENSA! No dejes que cambie a piloto automático y que la ira salte al asiento del conductor.

4. Debes escoger tus palabras con mucho cuidado. Si no confías en que puedes hablar con esta persona ahora mismo, dile que quieres hablar de eso después. Esto podría darles a los dos tiempo para calmarse. También podría darte tiempo para planear cómo vas a responder a esta persona.

c. Todos debemos ser lentos para enojarnos

Aprender a enojarnos lentamente—bueno, ¡para lograr eso la mayoría de nosotros tendría que aprender a madurar de verdad!

Parte de la respuesta a esto se examinará en la próxima parte de este capítulo, donde hablamos de desarrollar nuevas capacidades para responder a las situaciones en las que antes usábamos la ira. Pero debes darte cuenta de esto—Dios no te diría que seas tardo para enojarte a menos que sea algo que se puede hacer.

Si vas a aprender a ser lento para airarte, entonces uno de los pasos es "encender" tu emoción de la ira, en vez de dejar que ella se encienda automáticamente. Tú puedes controlar tus emociones. Te puedes reír de gozo cuando te suceda algo bueno, o puedes decidir entristecerte cuando alguien te cuente de alguna pérdida que haya tenido. Puedes usar tus pensamientos para provocar tus emociones.

Pero para la mayoría de nosotros, la ira es el "matón" de nuestras emociones. No pide permiso para actuar, sólo se asoma cuando le da la gana. ¿Por qué? Porque le hemos dado libertad en nuestra vida durante tantos años.

La mejor manera de ser lentos para enojarnos es escoger una respuesta diferente antes de responder a la situación. Una de las maneras de hacer esto es decirte a ti mismo: "No voy a usar la ira como mi primera respuesta a esta situación". Tú le estás diciendo a la ira que tome asiento hasta que tú le digas que se ponga de pie. Luego tú decides usar otro pensamiento como la primera respuesta a esta situación—algo como voy a orar y escuchar a Dios. O voy a permanecer con la boca cerrada. Así como la ira es un medio poderoso, así también el silencio es un medio poderoso.

Cuando David corría para escapar de la muerte durante la guerra civil que había estallado en su país, Simei le arrojaba piedras y tierra y lo maldecía. Uno de los generales de David le pidió permiso de subir y matar a este hombre, pero David dijo que no.

2 Samuel 16:11-12 (NTV)

11 Entonces David les dijo a Abisai y a sus sirvientes: —Mi propio hijo quiere matarme, ¿acaso no tiene este pariente de Saúl todavía más motivos para hacerlo? Déjenlo en paz y permítanle que maldiga, porque el SEÑOR le dijo que lo hiciera.
12 Y tal vez el SEÑOR vea con cuánta injusticia me han tratado y me bendiga a causa de estas maldiciones que sufrí hoy.

David pudo haber respondido a Simei con ira y pudo haber dicho: "Este hombre no tiene ningún derecho de mostrarme semejante falta de respeto— ¡yo soy el rey!" Pero en vez de exigir que su derecho personal fuera respetado, David decidió responder con un pensamiento que lo protegió contra usar su ira de una manera destructiva—él comenzó con el pensamiento de que tal vez Dios le había dicho a Simei que lo hiciera. David estaba dispuesto a permitir el pensamiento de que Dios podía usar a cualquiera para dirigirse a su vida—aunque la persona lo hiciera sin respeto.

Santiago 1:20 dice que "la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere" (NVI). Esto no quiere decir que nunca jamás nos podemos airar en la vida. Es más una declaración de lo que normalmente sucede en nuestra vida. Cuando nos airamos, rara vez vemos que esta ira nos acerca más a Dios; rara vez produce en nosotros la vida justa que Dios quiere.

Por lo regular nuestra ira nos hace protegernos a sí mismos, vengarnos, defender nuestros derechos personales cuando decimos al que nos ofendió: "¡No tienes ningún derecho de hacerme lo que me has hecho!"

5. Desarrolla nuevas capacidades para responder a las situaciones en las que antes usabas la ira

Así como has desarrollado tus capacidades para controlar tu ira a lo largo de los años en el pasado—ahora debes desarrollar nuevas capacidades en vez de usar la ira. Este será un enorme desafío.

Necesitas desarrollar una manera de vivir totalmente nueva cuando se trata de la ira en tu vida.

1. Nuevas respuestas de pensamiento
2. Nuevas respuestas emocionales
3. Nuevas respuestas de acción
4. Nuevas respuestas de hablar
5. Nuevas miradas—no la mirada de ira que dice "¡Te podría matar!" sino una mirada diferente.

Todo esto necesita de tu atención. Es necesario que tomes la Palabra de Dios y que comiences a buscar maneras prácticas para responder a esas situaciones en las que antes usabas la ira.

1. Ten paciencia en vez de ira.
2. Mira a Dios cuando te insultan en vez de responder con ira.
3. Trata de comprender a los demás en vez de tomar represalias y venganza.
4. Bendice a los que te maldicen.
5. Ora por los que te maltratan.
6. Acércate más a Jesús en vez de contraatacar.
7. Alienta a los demás en vez de desanimarlos.
8. Sé pacificador en vez de pelear.

9. Perdona en vez de amargarte.

10. Está listo para escuchar en vez de estar listo para airarte.

11. Da una respuesta amable en vez de gritar con ira.

Esta lista podría ser mucho más larga, pero tú puedes comenzar a formarte una idea de algunas de las diferentes respuestas en las que te puedes concentrar y hacerlas tus prioridades para lograr madurez.

Para la mayoría de nosotros, decidir usar una de estas nuevas respuestas exigirá de algo más que una simple decisión de "Voy a responder _____ (esta nueva manera)". El proceso para desarrollar la capacidad de usar estas nuevas respuestas en vez de responder con ira te será largo y difícil. Dios te dará sabiduría y poder para usar estas nuevas respuestas.

Entonces ¿dónde debes comenzar?

Uno de los mejores lugares para comenzar es hacer una lista de las cosas en las que tienes más problemas con la ira. Busca versículos en la Biblia que te ayuden a responder de una nueva manera.

Otro método es hacer una lista de los derechos personales que te han sido importantes, y luego fijar objetivos sobre cómo vas a responder la próxima vez que alguien rompa esa regla tuya. Puedes usar el Proyecto 8 de la *Guía de Estudio*, *"Desarrolla nuevos patrones para responder"* para ayudarte en este proceso.

La manera en que manejamos el conflicto es algo en lo que muchos de nosotros necesitamos desarrollar nuevas maneras de responder sin ira. Siendo que este es un problema tan grande, merece atención especial.

6. Desarrolla nuevos patrones para responder al conflicto

Las situaciones de conflicto con frecuencia provocan ira. Si es que vas a aprender a usar tu ira de una manera que honre a Dios, vas a tener que aprender nuevas maneras de responder al conflicto. Esto en sí es un curso enteramente nuevo, y también hay muchos libros escritos sobre este tema.

Si el conflicto ha sido una de las provocaciones principales para la ira en tu vida, entonces te será necesario prestar atención especial a rechazar tus viejos patrones para responder y a desarrollar nuevas maneras de responder.

7. Celebra las victorias pequeñas

Vas a tener suficientes fracasos cuando trates de desarrollar nuevas maneras de responder en vez de usar tu ira. ¡Así que toma tiempo para celebrar los pasos pequeños de progreso! No te

exijas perfección. Si sólo te airas 5 veces hoy en vez de las 8 veces que te airaste ayer, ¡celébralo! ¡Vas en la dirección correcta!

Dale gracias a Dios todos los días por la ayuda que Él te está dando. Párate firme en las promesas de Dios, aunque no sean una realidad en tu vida hoy. Lee Santiago 1:19 y di: "¡Esta es la persona en que la me estoy convirtiendo, y yo celebro eso hoy!"

Celebra cada vez que puedas usar un nuevo patrón de respuesta en tus actividades diarias.

8. Usa la ira como tu "despertador"

Así como usas un despertador para despertarte por la mañana, así usa la ira como un "despertador" para provocarte este pensamiento—"¡Necesito prestar atención a la manera en que respondo ahora mismo!" ¿Simplemente estás volviendo a caer en tu antigua manera de reaccionar ante un problema? ¿O estás listo para responder de una nueva manera—una manera que honre a Dios? ¿Es tu ira una señal de que estás aferrándote a un derecho personal que necesitas entregar a Dios?

Usar la ira como tu despertador es una manera de decirte a ti mismo: "¡Despierta! ¡Pon atención! ¡Estás frente a una situación en la que tu ira quiere controlar tu respuesta!" En vez de presionar el botón de repetición de alarma, y darle a la ira el control del momento, es necesario que te concentres en cómo Dios quiere que respondas a esta situación.

9. Escoge nuevas reglas para tu vida

Con tu anterior manera de vivir, tus derechos personales con frecuencia estaban íntimamente unidos a tu ira. Como dijo un nuevo cristiano: "Esas eran mis reglas para que todos los demás obedecieran. Pero esas reglas con frecuencia eran violadas, y entonces yo me airaba".

Cuando entregas a Dios tus derechos personales, no quiere decir que vives sin reglas en tu vida. Todavía tienes reglas, pero no son las reglas que tú compones para tu vida. Ahora debes decidir someterte totalmente a Dios y a las reglas que Él tiene para ti.

Estas no son reglas de Dios a las que tú sometes a otros—estas son reglas de Dios que tú vas a usar en ti mismo. A medida que te enfrentes con cada situación diaria, tú vas a preguntar: "Dios mío, ¿cómo quieres que responda?" La manera en que Él quiere que tú respondas podría parecer estúpida comparada con las maneras en que respondías en el pasado. Pero si aceptas totalmente la manera de responder que Dios te da, ésta producirá en ti un nuevo modo de vivir—un modo de vivir como el de Jesús—que le agrada a Él.

Tu concentración no será hacer que otros respondan de la manera en que Dios quiere que respondan. Más bien te vas a concentrar en ti mismo—en tus respuestas—sin importar cómo responde la otra persona.

Salmo 119:11 (NVI)

En mi corazón atesoro tus dichos, para no pecar contra ti.

Debes hacer más que memorizarte este versículo—debes comprometerte a hacer que el deseo de tu corazón sea no pecar contra Dios. Cuando tú te grabas profundamente en el corazón la verdad de Dios, ésta será tu guía para responder a toda situación que se te presente. ¿Esto es fácil? ¡Absolutamente no! ¿Es posible? "¡Para Dios no hay nada imposible!"

¿Entonces cuáles son las reglas que Dios tiene para ti?

Algunas son para la ira: Santiago 1:19-20, Efesios 4:27-27, Proverbios 29:11, Proverbios 15:1, Proverbios 22:24

Otras citas bíblicas que muestran lo que necesitas usar en tu vida en vez de enojarte, son Corintios 13, Efesios 4, Colosenses 3, Gálatas 5 y Romanos 12.

Toma un minuto para ver otra vez la lista de 9 cosas específicas (páginas 40-49) que puedes hacer para dar algunos de los primeros pasos hacia la madurez y para aprender a usar tu ira de una manera que agrade a Dios. ¿Cuáles crees que te ayudarán más con tu ira? Escoge una o dos de éstas y comienza a usarlas en tu vida hoy. Cuando las hagas parte de tus respuestas todos los días, vas a comenzar a ver cambio en tu vida.

Los próximos tres asuntos que examinaremos te van a tomar más tiempo para dominar. Cada uno es un aspecto esencial de la madurez y del entendimiento para que puedas ver un cambio de largo tiempo en tu vida. Veamos más detenidamente tres prioridades que Dios tiene para nosotros para ayudarnos a madurar y ser los hombres y mujeres que Él quiere que seamos.

C. Desarrolla cualidades de carácter positivas en tu vida

Una de las maneras más poderosas de vencer los efectos destructivos de la ira en tu vida es concentrarte en desarrollar cualidades positivas internas, también llamadas cualidades de carácter. Estas son las cualidades que nos darán la fortaleza necesaria para controlar nuestra emoción de ira y para usarla de una manera positiva.

Estas cualidades de carácter no son sólo para controlar la ira. Son elementos esenciales en tu vida para que puedas llegar a ser el cristiano fuerte y maduro que Dios quiere que seas. A medida que desarrolles estas cualidades de carácter, éstas traerán equilibrio a tu vida, y te prepararán para lograr lo que Dios te ha llamado a hacer en la vida.

Entonces ¿cuáles son estas cualidades de carácter que Dios quiere que desarrolles? Aquí hay varias citas bíblicas que dan listas de las cualidades de carácter que Dios quiere que desarrolles.

1 Corintios 13:4-8

2 Pedro 1:5-7 da una lista de 8 cualidades que necesitas desarrollar en tu vida. Dios te da una promesa maravillosa cuando desarrollas estas cualidades en tu vida.

2 Pedro 1:8-10 (NTV)

[8] Cuanto más crezcan de esta manera, más productivos y útiles serán en el conocimiento de nuestro Señor Jesucristo; [9] pero los que no llegan a desarrollarse de esta forma son cortos de vista o ciegos y olvidan que fueron limpiados de sus pecados pasados.

[10] Así que, amados hermanos, esfuércense por comprobar si realmente forman parte de los que Dios ha llamado y elegido. Hagan estas cosas y nunca caerán.

En la *Clase de Cualidades de Carácter*, que es parte de los *Estudios Personales para una Nueva Vida*, hay una lista de 49 cualidades de carácter. Todas estas con importantes y las debes desarrollar en tu vida. De más está decirlo, no te harás un experto en todas las 49 en una semana. Pero a medida que te esfuerces por hacerlas parte de tu vida, te darán nuevas maneras de responder a esas situaciones a las que antes respondías con ira.

D. Aprende la diferencia entre las responsabilidades personales y los derechos personales

1. ¿Qué es una responsabilidad personal?

Todo lo que haces o quieres hacer no es un derecho personal. Algunas cosas son responsabilidades—algo que se te ha dado para hacer, o algo que debes hacer. Al entregarle a Dios tus derechos personales no debes cometer el error de entregarle tus responsabilidades personales. Aquí hay algunos ejemplos de gente que le entregó a Dios sus responsabilidades:

1. Yo entregué a Dios mi "derecho personal" de proteger mi apartamento, por eso ya nunca cierro con llave las puertas ni las ventanas.

2. Yo entregué a Dios mi "derecho personal" de aprobar mis exámenes, por eso ya no estudio.

3. Yo entregué a Dios mi "derecho personal" de disciplinar a mis hijos, por eso ya nunca los corrijo cuando desobedecen.

En cada uno de estos tres casos, la persona no entregó a Dios sus derechos personales—le entregó una de sus responsabilidades personales. Debes tener cuidado de entregar a Dios tus derechos personales, pero quédate con tus responsabilidades personales y cumple con ellas.

¿Todavía estás confundido con esto? Los derechos personales son reglas que tú compusiste y que quieres que otros obedezcan. Las responsabilidades personales son cosas o trabajos que te ha asignado alguien que tiene la autoridad de decirte lo que debes hacer.

Podría serte útil hacer una lista de todas tus responsabilidades personales. Estas podrían incluir las responsabilidades que Dios te da en la Biblia, o las responsabilidades que te dan los de tu familia, jefes, maestros, líderes de la comunidad, etc. Aquí hay algunos grupos bajo los cuales puedes escribir tus responsabilidades personales:

Dios	Tus líderes
Tu iglesia	Tus amigos
Tu familia	Tu trabajo

Aprender a ser responsable en todos los aspectos de la vida es un desafío que se te presentará el resto de tu vida. Dios te ayudará cuando busques su ayuda. La ira podría ser un campo de batalla principal durante muchas semanas, pero Dios está listo para ayudarte. No busques excusas para justificar tu comportamiento irresponsable.

2. ¿Tengo derecho de protegerme a mí mismo y a otros contra la ira y el abuso?

Una nueva cristiana preguntó: "Si le entrego a Dios mis derechos personales ¿eso quiere decir que ya no tengo el derecho de proteger a mis hijos ni a mí misma contra el abuso de mi esposo?"

Esta señora no tiene un derecho personal de proteger a sus hijos ni a ella misma—ella tiene una responsabilidad personal de proteger a sus hijos y a ella misma contra la ira y el abuso de su esposo. Entregar a Dios nuestros derechos personales no quiere decir que Dios quiere que dejemos que otros abusen de nosotros.

Dios nos ha dado la responsabilidad de protegernos contra los que traten de abusar de nosotros. La manera en que protegemos a otros y a nosotros mismos podría hacer necesaria la ayuda de alguien que nos pueda dar buen consejo.

No debemos sorprendernos si algunos cristianos nos dicen que debemos permanecer en esa situación abusiva y "simplemente perdonar y confiar en Dios". Necesitamos rechazar ese consejo. Necesitamos buscar la ayuda de alguien que nos pueda dirigir a dar los debidos pasos para proteger a nuestros hijos y a nosotros mismos. Necesitamos orar y hacer algo para salir de esa situación abusiva.

E. Desarrolla límites

Si es que vas a madurar para ser la persona equilibrada que Dios quiere que seas, entonces necesitas desarrollar límites en tu vida. A primera vista esto podría parecer un derecho personal. Pero no es lo mismo.

Los derechos personales son reglas que yo compongo y que quiero que tú obedezcas.
Los límites son reglas que yo compongo para obedecerlas yo mismo.

En realidad los límites son responsabilidades que Dios nos da, no derechos personales. Estos límites nos ayudan a protegernos en las relaciones. No son reglas que nos roban nuestra libertad. En vez de eso, los límites nos dan un lugar seguro donde podemos hacer todo lo que Dios quiere que hagamos.

Un ejemplo de un límite es alejarnos de la persona que tiene un gran problema con la ira.

Proverbios 22:24-25 (NTV)

No te hagas amigo de la gente irritable, ni te juntes con los que pierden los estribos con facilidad, [25] porque aprenderás a ser como ellos y pondrás en peligro tu alma.

Estos límites te pueden proteger en las situaciones de alto riesgo en las que podrías ser tentado a enojarte. Estos límites también te pueden proteger de tomar un camino donde podrías decir o hacer algo que hará que la otra persona se enoje contigo.

Hay una serie de libros sobre el tema de los límites escritos por Henry Cloud y John Townsend. Podrías comenzar con el título *Límites: Cuándo decir "sí", cuándo decir "no" tome el control de su vida.* Esto te ofrecerá una excelente enseñanza sobre cómo hacer de los límites una parte positiva de tu vida. También han escrito libros sobre los límites para el matrimonio, para los adolescentes y para los solteros.

F. Usa tu ira de una manera que agrade a Dios

Entonces, ¿cuándo es que el nuevo cristiano puede usar su ira de una manera que agrade a Dios? Esa es una buena pregunta que no tiene una respuesta sencilla. Pero tiene más que ver con la madurez que con el tiempo—llegar al lugar donde Dios pueda confiar en que tú vas a responder de una manera que lo honre a Él.

Anteriormente en este libro vimos que cuando Dios nos creó nos dio la emoción de la ira. La mayoría de nosotros hemos permitido que la ira sea un poder destructivo en nuestra vida. Es difícil cambiar esos antiguos patrones de ira. Pero Dios ha prometido ayudarnos a madurar, y su poder es más que suficiente para darnos la fortaleza que necesitamos para cambiar. Aquí hay varios ejemplos diferentes de cómo puedes usar tu ira de maneras que honren a Dios.

1. Aprende a <u>responder</u> con ira en vez de <u>reaccionar</u> con ira

Las reacciones iracundas han llegado a ser una parte tan grande de nuestra vida que ni siquiera pensamos en ellas. "Es que yo soy así", dijo un joven. La verdad es—todos hemos aprendido a responder con ira.

Una de las maneras con las que podemos agradar a Dios con nuestra ira es usarla con cuidado e intencionalmente, mirando con un ojo a Jesús y con el otro la situación que se nos presenta. Necesitamos entender cómo es que Jesús quiere que usemos nuestra ira. Debemos apartar nuestra propia agenda, y estar dispuestos a hacer lo que Jesús nos ha llamado a hacer.

Si tú decides con cuidado e intencionalmente usar tu ira de una manera que agrade a Dios, entonces podrás usarla con mucha menos frecuencia que antes.

Otro beneficio de aprender a tener cuidado de no responder con ira es que puedes dar un buen ejemplo de cómo usar la ira de una manera que honre a Dios a los que están a tu alrededor. Esto es especialmente importante si tienes hijos. Ellos necesitan verte como un padre que pone a Dios primero en este aspecto de su vida. Necesitan ver que la ira se puede usar de una manera constructiva y no sólo con propósitos destructivos egoístas.

2. Cuando te aires, no guardes rencor

La ira es una emoción poderosa, y es necesario tener cuidado de usarla con cautela y no perder el control. Cuando uses tu ira, es necesario que te pase pronto. La Biblia dice que antes que se ponga el sol debes resolver la situación que te provocó ira. Esto quizás quiere decir que debes estar pronto a perdonar al que te ofendió.

Efesios 4:26-27 (NTV)

[26] Además, "no pequen al dejar que el enojo los controle". No permitan que el sol se ponga mientras siguen enojados, [27] porque el enojo da lugar al diablo.

Interiorizar tu ira da oportunidad de que las raíces de amargura se apoderen de tu corazón, y que la ira pronto te controle el corazón en vez de ser tú quien controle tu ira.

Dejar que la ira te pase pronto y mostrar amor y aceptación a la otra persona le comunica que tiene valor para ti, aunque te hayas airado con ella.

3. Canaliza tu ira hacia algo positivo

La ira es una emoción cargada de mucha energía. Necesitas buscar maneras de darle escape sin pecar. Para algunos esto incluye ejercicio físico, deportes o simplemente salir a caminar.

Jesús dio un gran ejemplo de cómo podemos volver la ira en algo positivo. En Marcos 3:1-6, Jesús sintió ira hacia los líderes religiosos que estaban con Él en la sinagoga. Pero Jesús no tomó represalia contra estos hombres—en vez de eso sanó la mano paralizada del hombre.

Jesús no permitió que su ira le evitara hacer lo que Dios quería que hiciera.

En el Antiguo Testamento, a David se le presentaron muchas frustraciones. Varios de los Salmos son oraciones de David en las que pide a Dios que destruya a sus enemigos. Pero David no mandaba a sus generales a hacer batalla después de orar. Él esperaba que Dios lo dirigiera. Tú podrías desarrollar la disciplina de hablarle a Dios de las cosas que te causan ira.

4. Incluye a Dios en tus situaciones estresantes

Otra manera en la que puedes honrar a Dios con tu ira es desarrollar la capacidad de incluir a Dios en tus situaciones diarias que están llenas de estrés. Cuando desarrolles la disciplina de volverte a Dios en estas situaciones estresantes, verás que Él está listo para darte sabiduría para saber cómo debes responder.

En algunas de estas situaciones podría ser que Dios quiere que tú respondas con ira como la mejor manera de comunicar el corazón de Dios a los involucrados en la situación. Por ejemplo, si tienes un amigo o familiar que toma una decisión que no es sabia, y se dirige hacia un camino de pecado, quizás Dios quiere que decidas responder con ira como una manera de atraer su atención y ayudarle a romper el engaño que lo ciega ante la verdad de Dios.

5. Sé un pacificador para los que están airados

Una de las grandes maneras que Dios quiere que uses es ser pacificador con los que todavía no han aprendido a controlar su ira de una manera que agrade a Dios. A medida que tú aprendes a controlar tu propia ira y a usarla con cuidado y correctamente, Dios verá que Él puede confiar en que tú puedes ayudar a otros.

Cuando eres pacificador, por lo regular trabajas con gente que está airada y lastimada. Quizás no ven la ira como la ves tú, y todavía podrían estar usándola como un arma para hacer daño a los que les están haciendo daño a ellos. Tú vas a tener que aprender a trabajar con gente airada, pero sin permitir que su ira te haga sentirte airado.

6. Dios podría devolverte algunos de tus derechos personales—pero ahora son privilegios

A medida que demuestres tener un corazón para poner a Dios primero en todos los aspectos de tu vida, incluso la manera en que usas tu ira, podrás ver que Dios te bendice de maneras inesperadas. Él podría devolverte algunos de tus derechos personales, pero ya no son derechos personales—ahora son privilegios.

Un privilegio es un regalo, una sorpresa, algo que no mereces o que no esperabas, algo que no puedes exigir, un honor, algo especial.

Así que cuando otra persona te muestre respeto, puedes decirte a ti mismo: “No tengo ningún derecho personal de exigir que esta persona me respete, así que no debo sorprenderme ni disgustarme si no me muestra respeto”. Pero si te muestra respeto, tú puedes responder con gozo y agradecimiento a Dios por el privilegio de ser respetado por esta persona.

Marcos 10:29-31 (NVI)

—Les aseguro —respondió Jesús— que todo el que por mi causa y la del evangelio haya dejado casa, hermanos, hermanas, madre, padre, hijos o terrenos, recibirá cien veces más ahora en este tiempo (casas, hermanos, hermanas, madre, padre, hijos y terrenos, aunque con persecuciones) y en la edad venidera, la vida eterna.
31 Pero muchos de los primeros serán últimos, y los últimos, primeros.

Tú no tienes ningún derecho de pedir a Dios que te devuelva los derechos personales que le entregaste. Y Dios podría darle a tu amigo, o aun ser amado muchos más privilegios que a ti. Esto está bien. Es Dios quien los da, no porque te los hayas ganado, sino simplemente como una expresión de su amor y confianza en ti.

Si no esperas ni exiges que Dios te devuelva tus derechos personales, entonces no te vas a decepcionar ni te vas a enojar si Él no te los devuelve.

Siempre que Dios te devuelva uno de tus derechos personales, tú debes responder a Dios con la cualidad de carácter de agradecimiento.

Conclusión

Este curso sobre la ira y los derechos personales probablemente es uno de los más desafiantes que se te presentará en mucho tiempo. Si has tomado la decisión de entregar a Dios tus derechos personales, entonces puedes esperar que Dios te ayude con cada paso que necesites dar en los próximos días para aprender a usar tu ira de una manera que agrade a Dios.

Probablemente el desafío más grande para ti será mantener tu mirada puesta en Jesús, en vez de volver a tus antiguos patrones para responder con ira que te son tan conocidos. Al comprometerte con el objetivo de usar tu ira de una manera que agrade a Dios durante toda tu vida, estás escogiendo un camino que te acercará más a Jesús. Todos necesitamos tener la misma actitud que tenía Pablo cuando hablaba de su vida.

Filipenses 3:13-14 (NTV)

13 No, amados hermanos, no lo he logrado, pero me concentro sólo en eso: olvido el pasado y fijo la mirada en lo que tengo por delante, y así 14 avanzo hasta llegar al final de la carrera para recibir el premio celestial al cual Dios nos llama por medio de Cristo Jesús.

Si sigues el ejemplo de Pablo, y al seguir buscando la ayuda de Dios y estudiando la Palabra de Dios, podrás experimentar la vida abundante y plena que Dios tiene para ti.