

“Cómo gestionar nuestra ira”

Texto: Ef 4:26-27 Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo.

Todos lidiamos con el enojo, y nos ha traído dolores de cabeza, hemos tenido que andar pidiendo perdón.

Cuando hablamos de ira hablamos de: enojo, bronca, rabia, enfado, furia, cólera...

Usamos expresiones para referirnos a la ira como:

Está con los cables pelados...Está con los patos volados...Está cruzado... Está que explota...

No podemos evitar enojarnos, pero si debemos gestionar correctamente esa ira.

Estamos llamados a: “Ejercer control sobre la ira” y a: “No guardar la ira”

“Airaos, pero no pequéis” Esto es tener control.

El enojo no es una licencia para pecar... para desahogarse... No es una justificación.

Estoy enojado y me tiene que aguantar... nadie me tiene porque estar aguantando, me tiene que estar sufriendo, padeciendo.

1.- La ira debe ser controlada, porque si no deriva en violencia y esta se va descontrolando.

- Comienza con una violencia de baja intensidad. Gestos, feos, vacíos.
- Comienza con una violencia verbal (palabras hirientes, agrias, insultos, ofensas) acaba con una violencia física.
- Con facilidad se puede llegar a la violencia, porque con muy poco se entra en ira.... *“No se le puede decir nada”*
- Un hombre mató de un disparo al dependiente de una gasolinera porque le pidió que se ponga la mascarilla.
- Hay mucha violencia porque hay mucha ira descontrolada.
- La violencia no solo se descarga contra otros, sino también puede ser contra nosotros mismos.
- Nos enojamos con nosotros mismos y somos violentos con lo que nos decimos, y muchos se hacen daño físicamente.
- No se ponga el sol sobre vuestro enojo... esto es: no guardar la ira. Seguir enojado al día siguiente, y al otro día, y toda la semana, y pasan las semanas y meses y ese enojo sigue.
- La ira que guardamos y no controlamos nos destruye... trae sufrimiento... porque estar enojado es estar mal... La ira no es paz, plenitud, felicidad, salud.
- Destruye matrimonios, familias, amistades, relaciones, nada se edifica con ira.

- Al no controlar la ira... al guardar la ira... estamos dando lugar al diablo y la obra del diablo es destruir.
- Pero Cristo vino a destruir las obras del diablo...por medio de su muerte destruyó al que tenía el imperio de la muerte.
- Cristo vino a traer vida... pero darle lugar al diablo es traer destrucción y muerte.
- No echemos la culpa al diablo cuando perdemos los papeles, y nos descontrolamos...como que nosotros no tenemos nada que ver... fue el diablo. Somos nosotros que le damos lugar.

2.- De acuerdo a cómo gestionemos la ira, estamos dando lugar al diablo o dando lugar al Espíritu Santo.

- La palabra nos dice que no le quitemos lugar al Espíritu Santo para dárselo al diablo
- **4:27** no deis lugar al diablo
- **4:30** no contristéis al Espíritu Santo de Dios,
- **4: 31** Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia....
- Este **“Quitese”** es porque está ocupando un lugar.... El diablo tiene lugar en la amargura, en la ira, en los gritos.
- **Es por el Espíritu Santo que podemos gestionar correctamente nuestros enojos.**
- **Jonatán habló unas semanas atrás sobre El fruto del Espíritu y las obras de la carne.**
- Y en esta lista de las obras de la carne de Gálatas figura la ira.
- **Los hábitos revelan al habitante.**
- Sabemos a través de los hábitos, de los frutos, de aquello que acaba haciéndose visible, quién está habitando... quien está teniendo lugar.
- Esta palabra que estaba basada en Gálatas lo vemos también aquí en Efesios.
- **Sin el Espíritu Santo, lo que queda es carne.**
- Es decir, nuestra naturaleza caída, afectada por el pecado.
- **2:3 Éramos por naturaleza hijos de ira, (llenos de ira, de enojo, de bronca, de resentimiento) lo mismo que los demás.**
- La única forma para no ser como los demás es por el Espíritu de Cristo que nos lleva a ser como Cristo.
- En Cristo hay un cambio de naturaleza. Y esa nueva naturaleza es el Espíritu Santo en nuestras vidas.
- **Tit 3:5 Nos salvó, no por obras de justicia que nosotros hubiéramos hecho, sino por su misericordia, por el lavamiento de la regeneración y por la renovación en el Espíritu Santo.**
- **Rm 8 Es por el espíritu que hacemos morir las obras de la carne.**
- **2Ti 1:7 Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.**
- **Para que el diablo no tenga lugar hay que dar lugar al Espíritu Santo.**
- El diablo tiene lugar en el enojo que no se controla... y en la desobediencia.

- Porque leemos **2:2 El príncipe de la potestad del aire, el espíritu que ahora opera en los hijos de desobediencia.**
- La ira es una emoción difícil de controlar... Pero la desobediencia no es una emoción sino una decisión.
- Aunque tengamos una naturaleza afectada por el pecado seguimos teniendo libre albedrío... Es nuestra capacidad de elección, de decisión.

3.- Así que, para gestionar nuestra ira, tenemos que comenzar por tomar la decisión de obedecer. Frente a la ira... obediencia a Cristo.

- Pero frente a la ira no pensamos en obedecer sino en ser obedecido
- Porque nos enojamos porque las cosas no son como nosotros queremos,
- No obedece a nuestro deseo ni a lo que queremos.
- Nos enojamos con nuestro hijo, o con nuestra esposa/o, con el otro... Porque no hace caso a lo que nosotros decimos, o pensamos, o queremos o creemos... no obedece
- **La desobediencia nos pone bajo la ira de Dios... Bajo el juicio de Dios.**
- Ef 5:6 ...por estas cosas viene la ira de Dios sobre los hijos de desobediencia.
- Habla del gran amor de Dios, pero también de hablar de la ira de Dios.
- Es por la obediencia de Cristo que somos liberados de la de Dios....1Ts 1:10 ...Jesús, quien nos libra de la ira venidera.
- La ira de Dios es el juicio de Dios por causa de la desobediencia, e injusticia,
- Nuestra ira es nuestro juicio sobre todo lo que no obedece a lo que queremos, y la injusticia que nos vemos agraviados.
- **Es en la obediencia a Cristo que el Espíritu Santo tiene lugar y nos lleva a ser como Cristo.**
- La desobediencia a Cristo es obediencia a la corriente de este mundo, y actúa el espíritu de este mundo para ser como todo el mundo.
- Estamos llamados a ser diferentes, y la diferencia es Cristo en nuestras vidas... Y Cristo en nuestra vida, es el Espíritu Santo en nosotros... el Espíritu de Cristo en nosotros.
- **Cuando decidimos obedecer a Jesús ponemos nuestra mirada en Él.**
- Si no obedecemos lo que estamos mirando, seguimos el ejemplo de lo que estamos viendo.
- Lo que vemos en Jesús a través de su ejemplo, es lo que se reproduce en nuestras vidas por su Espíritu Santo.
- Somos transformados en la misma imagen que vemos en su ejemplo.
- El Dios invisible se hizo visible en Cristo para que le miremos y sigamos su ejemplo.
- Cuando miramos a Jesús, él nos da su Espíritu y produce en nosotros la vida de Cristo
- Lo que es nacido de la carne, carne es, pero lo que es nacido del Espíritu, Espíritu es.
- La carne no puede producir la vida de Cristo: el amor de Cristo, la paz de Cristo, el gozo de Cristo, paciencia de Cristo, bondad de Cristo, benignidad, templanza sino el Espíritu Santo.
- Una ovejita blanca nace otra ovejita blanca,
- Cada manchita era un adorno, que hermosea a la ovejita, cada mancha es una belleza. La belleza del carácter de Jesús.

4.- La segunda acción frente a la ira es la gratitud. Quien está agradecido no tiene ira.

- **Sal 103:2-5**

2 Bendice, alma mía, a Jehová, Y no olvides ninguno de sus beneficios.

3 El es quien perdona todas tus iniquidades,

4 El que rescata del hoyo tu vida,

- Y **él os dio vida** a vosotros, cuando **estabais muertos** en vuestros delitos y pecados,
5:1 Sed, pues, **imitadores de Dios... 2 andad como Jesús seguir** el ejemplo de Jesús y no el del mundo, **(4)** porque no convienen sino **antes bien acciones de gracias**.
- Ef 5:18 ...Sed llenos del Espíritu, 19 hablando entre vosotros con salmos, con himnos y cánticos espirituales, cantando y alabando al Señor en vuestros corazones; 20 dando siempre gracias por todo al Dios y Padre, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo.
- 1Ti 2:8 Quiero, pues, que los hombres **oren** en todo lugar, **levantando manos santas, sin ira ni contienda**.
- Cuando hay ira se levanta la mano para la violencia. Pero aquí se levantan manos para orar... y la oración siempre ha de ser con acciones de gracias.
 - Manos que se levantan porque hay alabanza porque hay gratitud.
 - Dónde hay gratitud no hay ira... y dónde no hay gratitud hay descontento.
- **Stg 4:1-3**
¿De dónde vienen las guerras y los pleitos entre vosotros? (**¿de dónde viene tanta ira?**) ¿No es de vuestras pasiones?
Codiciáis, y no tenéis; matáis y **ardéis de** envidia, **y no podéis alcanzar**; combatís y lucháis, pero **no tenéis lo que deseáis**, porque no pedís.
Pedís, **y no recibís**, porque pedís mal, para gastar en vuestros deleites.
Codiciáis y entonces Ardéis... en este "Ardéis" hay ira.
Porque hay frustración y descontento por no tener, y por no poder.
No tenéis; no podéis alcanzar; no tenéis lo que deseáis, no recibís.
- **Dónde hay descontento no hay gratitud.**
- Contra la ira, el agradecimiento.
 - Ira contra los hijos... agradecido por los hijos,
 - Ira contra la esposa... agradecido por la esposa,
 - Ira por el trabajo agradecido... por el trabajo.
- A raíz de la amargura, no valoro, quizá matar al hno. Frustración
- Como descuidar una salvación tan grande. y luego al final el ejemplo de Esaú
- **Jonás 4:1** Pero Jonás se apesadumbró en extremo, y se enojó.
4:4 Y Jehová le dijo: ¿Haces tú bien en enojarte tanto?
4:9 Entonces dijo Dios a Jonás: **¿Tanto te enojas por la calabacera? Y él respondió: Mucho me enojo, hasta la muerte.**
Estaba enojado con Dios, con las circunstancias, con los ninivitas, con el mismo, con todo el mundo.