

Libertad del enojo

Wes Pastor

Tabla de contenido

Introducción

Parte I: Entender tu enojo

Desenmascarar tu enojo

Clasificar tu enojo

Abordar tu enojo

Parte II: Puedes vencer tu enojo

Poder para vencer el enojo

El evangelio: La fuente del poder de Dios

El Espíritu Santo: El instrumento del poder de Dios

Libertad: El resultado del poder de Dios

Parte III: Pasos para vencer el enojo

Paso 1: Percibe a tu Salvador sin pecado (2Co 3:18)

Paso 2: Procesa el enojo no pecaminoso (Ef 4:26-27)

Paso 3: Despójate del enojo pecaminoso (Col 3:5-8)

Paso 4: Vístete del amor (Col 3:14)

Paso 5: Prepárate para la lucha continua (1P 5:5-9)

Parte IV: Obstáculos y esperanza para vencer el enojo

Obstáculos

Esperanza

Conclusión

Sobre el autor

Introducción

Vivo en el estado de Vermont. El nombre viene de la palabra francesa que significa “montañas verdes”. Y es verde, lo que significa que llueve mucho, a veces demasiado. Recuerdo un período de veinticuatro horas en el que la capital de Vermont, Montpelier, tuvo nueve pulgadas de lluvia. El río Winooski se desbordó y toda la zona del centro se inundó. Los campos llenos de maíz y soja fueron devastados, las casas y los negocios dañados y destruidos.

El enojo es como un río: normalmente no es destructivo, pero si se le permite desbordarse, rápidamente se convierte en un torrente furioso que deja una amplia franja de destrucción. Entonces, ¿qué podemos hacer para controlar nuestro enojo antes de que desate su furia? Esta guía de estudio está diseñada para ayudarte a responder esa pregunta.

Primero sentaremos las bases tratando de comprender el enojo. Resulta que el enojo es bastante complejo y lo expondremos quitando sus muchas máscaras. Segundo, distinguiremos el enojo pecaminoso del no pecaminoso, y luego, examinaremos por qué es fundamental abordar todo enojo rápidamente. Por último, analizaremos cuatro componentes fundamentales para superar el enojo: el poder para superarlo, los pasos prácticos para superarlo, los obstáculos para superarlo y, finalmente, nuestra esperanza para superarlo.

Comencemos por comprender mejor el enojo.

Parte I: Entender tu enojo

Desenmascarar tu enojo

La mayoría vemos el enojo en una dimensión: explosiva, verbalmente agresiva y, a veces, violenta. Pero el enojo puede tener muchas caras. Puede ser silencioso y retraído, malhumorado y exacerbado. Puede manifestarse como una energía ilimitada y productiva o ser ruidoso y desagradable. Para superar el enojo, primero debemos desenmascararlo. Entonces, ¿cómo puedes saber si eres propenso al enojo?

Puedes estar enojado si, cuando piensas en una persona en particular, te involucras en discusiones mentales con ella (que, por supuesto, siempre ganas) o te concentras en sus cualidades menos favorecedoras. Cuando la ves en persona, te esfuerzas por evitarla, siempre de una manera discreta.

Puedes estar enojado si manifiestas ciertos síntomas físicos, como migrañas, trastornos gastrointestinales, insomnio o depresión.

Puedes estar enojado si tu productividad ha disminuido o tienes problemas para concentrarte incluso en tareas simples.

Puedes estar enojado si eres brusco con los demás (mi esposa lo llama “estallido”) o si, en general, eres impaciente con los giros y vueltas de la vida.

Puedes estar enojado si los niños pequeños de cualquier tipo (tus hijos, nietos, niños de la iglesia) son una fuente constante de irritación.

Puedes estar enojado si las peculiaridades de los demás y, especialmente, las de tu cónyuge parecen irritarte constantemente y producen quejas predecibles.

Sí, el enojo tiene muchas máscaras. Por lo tanto, la primera orden del día es la exposición, ya que es imposible tratar una enfermedad si no reconoces los síntomas.

Clasificar tu enojo

Después de haber desenmascarado nuestro enojo, estamos listos para clasificarlo, ya que no todo enojo es igual. Hay una profunda diferencia entre una emoción neutral y no pecaminosa del enojo y el pecado del enojo.

Dios nos ha creado con numerosas emociones y afectos: alegría y tristeza, amor y odio, celos, pasión, enojo, miedo. Hay versiones pecaminosas y no pecaminosas de cada una. La gente suele tener miedo sin ser pecadora, pero si refleja una falta de confianza en Dios y se vuelve paralizante e impide que uno cumpla con el deber, entonces es pecado. La Escritura nos ordena: “Enójense, pero no pequen” (Ef 4:26). Es claro que el enojo no siempre es pecaminoso.

De hecho, el enojo justo es la respuesta adecuada a todo lo que es malo. Por ejemplo, Finees fue elogiado por Dios por su indignación justa cuando detuvo la plaga al empalar al simeonita y a su amante madianita (Nm 25:1-15). De la misma manera,

Samuel mostró un enojo justo por la negativa de Saúl a obedecer al Señor y destruir a los amalecitas cuando Samuel mató a espadas a Agag, rey de los amalecitas (1S 15:32-33).

Pero la principal apología de la existencia del enojo o ira no pecaminosa es Dios mismo. Las Escrituras hablan a menudo de la ira de Dios al castigar a los malvados. Y Jesucristo estaba claramente enojado en varias ocasiones, como con los fariseos despiadados (Mr 3:1-6) y los vendedores ambulantes sin escrúpulos (Mr 11:15-19). De hecho, cuando Jesús regrese, los malvados se esconderán clamando “a los montes y a las peñas: ‘Caigan sobre nosotros y escóndannos de la presencia de Aquel que está sentado en el trono y de la ira del Cordero. Porque ha llegado el gran día de la ira de ellos, ¿y quién podrá sostenerse?’” (Ap 6:15-17).

Puesto que es posible estar enojado y, sin embargo, no pecar, ¿cuándo se cruza la línea con la ira? ¿Cuándo, el enojo, se desborda y causa estragos tanto en los demás como en la propia alma?

El enojo es pecaminoso cuando da como resultado actitudes y acciones contrarias a la ley del amor, el segundo gran mandamiento. Colosenses 3:8 dice: “Pero ahora desechen también todo esto: ira, enojo, malicia, insultos, lenguaje ofensivo de su boca”. Claramente, la Escritura habla de la ira pecaminosa en virtud de los elementos asociados a la ira (y el enojo): malicia, insultos y lenguaje ofensivo. Efesios 4:31 añade amargura y gritos; todos entristecen el Espíritu Santo (Ef 4:30).

Cómo abordar tu enojo

Por lo tanto, el enojo pecaminoso daña nuestra relación con Dios y con los demás. Pero ¿no es el enojo tan común como un día de nieve en Vermont? ¿Realmente debemos preocuparnos por los pequeños ataques diarios de enojo? ¿Realmente debemos llamar al 911?

¡Por supuesto! El enojo debe abordarse a fondo y rápidamente. He aquí por qué.

Primero, las Escrituras dan advertencias terribles y frecuentes con respecto al enojo pecaminoso. Las “obras de la carne” incluyen “enemistades, pleitos, celos, enojos”, y “los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios” (Ga 5:20-21).

Santiago, escribiendo a las iglesias para ayudarlas a distinguir la fe verdadera de la fe diabólica, las amonesta a ser “pronto[s] para oír, tardo[s] para hablar, tardo[s] para la ira; pues la ira del hombre no obra la justicia de Dios” (Stg 1:19-20). Es la diferencia entre ser un hacedor de la Palabra y un mero oidor que se engaña a sí mismo (Stg 1:22-25).

Jesús también deja claro en el Sermón del Monte que el enojo desenfrenado quebranta el sexto mandamiento, que prohíbe el asesinato: “Ustedes han oído que se dijo a los antepasados: ‘No matarás’ y: ‘Cualquiera que cometa homicidio será culpable ante la corte’. Pero Yo les digo que todo aquel que esté enojado con su hermano será culpable ante la corte; y cualquiera que diga: ‘Insensato’ a su hermano, será culpable

ante la corte suprema; y cualquiera que diga: ‘Idiota’, será merecedor del infierno de fuego” (Mt 5:21-22). “Culpable ante la corte”, “culpable ante la corte suprema” y “merecedor del infierno de fuego” son frases sinónimas. Practicar el enojo unos contra otros nos hace eternamente culpables ante Dios.

El enojo no es algo para tomarse a broma. Un estilo de vida de enojo habitual marca incluso al creyente más sincero como poseedor de la fe diabólica y sujeto a la ira eterna de Dios. Si tu vida se caracteriza por el enojo, debes llamar al 911, porque “horrenda cosa es caer en manos del Dios vivo” (Heb 10:31).

Pero el enojo es a menudo un pecado que acosa incluso a los verdaderos creyentes. ¿Por qué declararle la guerra? Porque el enojo desenfrenado es un río que se desborda, una planta nuclear en fusión, una fogata que se convierte en un incendio forestal. Y rara vez es silenciosa, y con frecuencia se manifiesta en palabras destructivas. Santiago describe la lengua enojada como “un mal turbulento y lleno de veneno mortal” (Stg 3:8), y Mateo dice que “de la abundancia del corazón habla la boca” (Mt 12:34). Cuando el enojo pecaminoso llena el corazón, “malicia, insultos, lenguaje ofensivo” inevitablemente llenan la boca (Col 3:8). Y pronto puede seguir un comportamiento más violento.

Por lo tanto, el enojo pecaminoso es una amenaza para tu alma y un peligro para tus relaciones. Debe tomarse en serio y abordarse con energía. El hecho de que todos perdamos los estribos de vez en cuando no es excusa para dejar pasar el enojo. El enojo pecaminoso desagrade a Dios y debe ser vencida.

La buena noticia es que se puede vencer. De hecho, para el creyente, es ir superándolo progresivamente de un grado de gloria a otro (2Co 3:18). Pero ¿cómo? ¿Qué debemos saber y hacer para vencer nuestro enojo pecaminoso? En la siguiente sección, consideraremos cuatro componentes críticos para vencer el enojo.

Discusión y reflexión

1. ¿Cómo arroja luz esta sección sobre tu comprensión de tu propio enojo?
2. ¿En qué situaciones te enojas más?
3. ¿Qué es lo que más te enoja?

Parte II: ¿Puedes vencer tu enojo?

El poder para vencer el enojo

El poder de Dios es necesario en todos los asuntos relacionados con la santidad, y nuestra lucha con el pecado del enojo no es la excepción. Pero ¿cuál es la fuente de ese poder? ¿Cómo comunica Dios este poder a pecadores desventurados e indefensos como nosotros? ¿Y cuál es el resultado prometido de tener el poder de Dios en nuestras vidas?

El evangelio: La fuente del poder de Dios

Romanos 1:16 dice: “Porque no me avergüenzo del evangelio, pues es el poder de Dios para la salvación de todo el que cree, del judío primeramente y también del griego”. El evangelio es el poder de Dios para salvación, para santidad, para vencer el pecado del enojo, para todo aquel que cree. ¿Cómo funciona eso? Veamos Romanos 6:1-7 para encontrar la respuesta:

¿Qué diremos, entonces? ¿Continuaremos en pecado para que la gracia abunde? ¡De ningún modo! Nosotros, que hemos muerto al pecado, ¿cómo viviremos aún en él? ¿O no saben ustedes que todos los que hemos sido bautizados en Cristo Jesús, hemos sido bautizados en Su muerte?

Por tanto, hemos sido sepultados con Él por medio del bautismo para muerte, a fin de que como Cristo resucitó de entre los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros andemos en novedad de vida. Porque si hemos sido unidos a Cristo en la semejanza de Su muerte, ciertamente lo seremos también en la semejanza de Su resurrección.

Sabemos esto, que nuestro viejo hombre fue crucificado con Cristo, para que nuestro cuerpo de pecado fuera destruido, a fin de que ya no seamos esclavos del pecado; porque el que ha muerto, ha sido libertado del pecado.

Pablo está diciendo que si eres creyente, fuiste unido a Jesús en Su muerte que mató el pecado solo por la fe. Esta unión con Jesús en Su muerte es la mejor garantía de que un día serás unido a Él en tu resurrección. Pero ¿cómo fuiste unido?

El Espíritu Santo: El instrumento del poder de Dios

Cuando viniste a Cristo, sucedió algo asombroso. El Espíritu de Dios te unió a Cristo en Su muerte. Te dio un corazón nuevo. En concreto, circuncidó tu viejo corazón al quitar el prepucio del pecado que anteriormente habitaba en él y controlaba tu corazón (Ro 2:25-29), y le dio poder a tu nuevo corazón al inscribir la ley de Dios en él, lo que te permitió andar en Sus estatutos, aunque de manera imperfecta (Ez 36:26-27; Ro 8:1-4; 2Co 3:1-3; Heb 8:10).

Te llenó de Sí mismo y, de ese modo, inició el proceso de llenarte completamente con el Dios Trino en la aparición de Cristo (Hch 1:4-5; 2:4; 1Co 12:13; Ef 3:15-19). Y el Espíritu Santo te selló, siendo el anticipo de tu futura herencia y unión con Cristo en Su resurrección (Ro 5:9-10; 6:5; Ef 1:13-14).

Así que el Espíritu de Dios es el instrumento del poder de Dios, liberándote del dominio del pecado: “Porque la ley del Espíritu de vida en Cristo Jesús te ha libertado de la ley del pecado y de la muerte” (Ro 8:2). Entonces, ¿cuál es el valor de tu unión con Cristo en Su muerte por Su Espíritu? El poder del pecado sobre ti ha sido roto.

Lee eso de nuevo: ¡el poder del pecado sobre ti ha sido roto! El viejo hombre fue crucificado (Ro 6:6). El pecado ya no tiene dominio, porque el que ha muerto es liberado del poder del pecado (Ro 6:7). Como dice Pablo: “Pero gracias a Dios, que aunque ustedes eran esclavos del pecado, se hicieron obedientes de corazón a aquella forma de doctrina a la que fueron entregados, y habiendo sido libertados del pecado, ustedes se han hecho siervos de la justicia” (Ro 6:17-18).

Libertad: El resultado del poder de Dios

La obra de Cristo, tal como se revela en el evangelio, es la fuente del poder de Dios en ti, y el Espíritu de Cristo, que nos une a Cristo por la fe, es Su instrumento. ¿Y el resultado? ¡Libertad! Libertad del dominio sofocante del pecado. Escuchemos de nuevo Romanos 6, esta vez los versículos 12-14:

Por tanto, no reine el pecado en su cuerpo mortal para que ustedes no obedezcan a sus lujurias; ni presenten los miembros de su cuerpo al pecado como instrumentos de iniquidad, sino preséntense ustedes mismos a Dios como vivos de entre los muertos, y sus miembros a Dios como instrumentos de justicia. Porque el pecado no tendrá dominio sobre ustedes, pues no están bajo la ley sino bajo la gracia.

El reinado del pecado ha terminado. Los creyentes ahora son libres, no para pecar, sino para presentarse a sí mismos y a sus miembros a Dios para justicia. Hay un nuevo alguacil en la ciudad y Su nombre es Jesús, el Hijo de Dios, y cuando libera a una persona, esa persona queda verdaderamente libre del dominio del pecado (Jn 8:36). ¡Aleluya!

Romanos 8:12-13 dice lo siguiente acerca de la obra del Espíritu: “Así que, hermanos, somos deudores, no a la carne, para vivir conforme a la carne. Porque si ustedes viven conforme a la carne, habrán de morir; pero si por el Espíritu hacen morir las obras de la carne, vivirán”. Observa que Romanos 8:13 no es un mandamiento, sino una descripción de la vida cristiana normal. Todos los verdaderos creyentes están haciendo morir progresivamente, por el Espíritu de Dios, las obras de la carne porque ya no son deudores de la carne. Como dijo Pablo antes, los creyentes “no están en la carne sino en el Espíritu” (Ro 8:9), porque “la mente puesta en la carne... no se sujeta a la ley de Dios, pues ni siquiera puede hacerlo, y los que están en la carne no pueden agradar a Dios” (Ro 8:7-8).

Pero parece que hay un problema. Si Cristo verdaderamente nos libera del poder controlador del pecado, ¿cómo explicamos que el “creyente” de Romanos 7 todavía parezca estar esclavizado de alguna manera por su pecado? Si somos verdaderamente libres para responder a los giros y vueltas de la vida con alegría y no con enojo, ¿qué hacemos con Romanos 7:13-25?

En estos versículos, Pablo parece estar describiendo la lucha de un creyente con el pecado:

Porque lo que hago, no lo entiendo. Porque no practico lo que quiero hacer, sino que lo que aborrezco, eso hago... Porque yo sé que en mí, es decir, en mi carne, no habita nada bueno. Porque el querer está presente en mí, pero el hacer el bien, no. Pues no hago el bien que deseo, sino el mal que no quiero, eso practico... Porque en el hombre interior me deleito con la ley de Dios (Ro 7:15, 18-19, 22).

Si este hombre ha sido liberado del pecado, ¿cómo explicamos su incapacidad para resistir la ley del pecado que mora en él (Ro 7:20-21)? ¿No es esto una evidencia clara de que los creyentes, incluso el gran apóstol Pablo, todavía están de alguna manera esclavizados por su pecado?

Sin embargo, un examen más detallado del pasaje revela que el apóstol Pablo está describiendo su vida *antes de Cristo*. Vemos esto primero en la propia descripción que Pablo hace de sí mismo. Romanos 7:14 dice: “Porque sabemos que la ley es espiritual, pero yo soy carnal, vendido a la esclavitud del pecado”. Seguramente alguien que ha sido redimido de la esclavitud del pecado no puede ser vendido a él.

Pablo continúa: “Porque yo sé que en mí, es decir, en mi carne, no habita nada bueno. Porque el querer está presente en mí, pero el hacer el bien, no. Pues no hago el bien que deseo, sino el mal que no quiero, eso practico” (Ro 7:18-19). Él continúa: “Porque en el hombre interior me deleito con la ley de Dios, pero veo otra ley en los miembros de mi cuerpo que hace guerra contra la ley de mi mente, y me hace prisionero de la ley del pecado que está en mis miembros” (Ro 7:22-23). El hombre de Romanos 7 es derrotado y esclavizado constantemente por el pecado, lo que lo marca como no regenerado, lo cual sigue a Romanos 6:1-23, 7:1-12, 8:1-17 y textos como Juan 8:36.

También debemos considerar el punto principal del pasaje. Pablo está buscando exonerar a la ley como la causa de su muerte y, en cambio, colocar esa acusación directamente sobre el pecado. La pregunta que introduce el pasaje —“¿Entonces lo que es bueno vino a ser causa de muerte para mí?” (Ro 7:13)— controla todo lo que sigue. Pablo está indagando sobre la causa de la condenación del incrédulo, no la lucha por la santificación del creyente. Y su respuesta es tajante: la condenación —la muerte espiritual— no fue causada por la ley santa, justa y buena, sino por el pecado que moraba en nosotros. El pasaje no tiene nada que ver con el creyente, excepto para explicar su esclavitud al pecado antes de que Cristo lo liberara. Su grito patético como incrédulo: “¡Miserable de mí! ¿Quién me librerá del cuerpo de muerte?” es respondido

por Dios: “Gracias a Dios, por Jesucristo Señor nuestro” (Ro 7:24). Jesucristo, por medio de Su Espíritu, libera al prisionero del pecado (Ro 8:2).

Así, Romanos 7:13-25 describe a una persona esclavizada al pecado y condenada justamente a la muerte eterna. Esta persona no estaba en el Espíritu, sino todavía en la carne, desesperada por la liberación y agradecida de que Jesús, por medio de Su Espíritu, ahora la haya liberado de la ley del pecado y de la muerte. Si Charles Wesley hubiera vivido en los tiempos apostólicos, sin duda el hombre de Romanos 7 se habría exaltado en su libertad del poder del pecado cantando: “Mi espíritu estuvo preso por mucho tiempo, atado firmemente al pecado y a la noche de la naturaleza; tus ojos difundieron un rayo vivificador; desperté, la mazmorra ardía de luz. Mis cadenas cayeron, mi corazón quedó libre, me levanté, salí y te seguí”.

Sí, el poder del evangelio de Cristo a través del obrar del Espíritu de Dios ha liberado al prisionero, pero el residuo del pecado es fuerte. Como el olor de un zorrillo muerto tirado en el camino, ese pecado, incluido el enojo pecaminoso, apesta hasta el cielo. En la siguiente sección, consideraremos los pasos prácticos que puedes tomar para mortificar la presencia del pecado y disipar su terrible hedor.

Discusión y reflexión

1. ¿Alguno de los puntos anteriores cuestionó tu visión sobre el enojo, o de cualquier pecado, en tu vida?
2. ¿Puedes explicar con tus propias palabras por qué tienes esperanza de vencer el pecado?

Parte III: Pasos para vencer el enojo

Eres una nueva creación en Cristo (2Co 5:17). Puedes luchar con confianza contra el pecado, porque Dios “es poderoso para hacer todo mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que obra en nosotros” (Ef 3:20). ¡Alabado sea Dios!

Pero aún necesitamos ejercer ese poder. Aquí hay cinco pasos prácticos para dar en la batalla contra el pecado:

1. Percibe a tu Salvador sin pecado
2. Procesa el enojo no pecaminoso
3. Despójate del enojo pecaminoso
4. Vístete del amor
5. Prepárate para la lucha continua

Paso 1: Percibe a tu Salvador sin pecado (2Co 3:18)

Este primer paso, el más importante de los cinco, se centra en los afectos. Jonathan Edwards definió los afectos como “las inclinaciones vigorosas del alma”. En 1746, en su obra magna, *Afectos religiosos*, Edwards afirmó que “la verdadera religión, en gran parte, consiste en los afectos”, en lugar de consistir principalmente en el entendimiento. Hoy, podríamos decir que el cristianismo real o la verdadera conversión consiste principalmente en el corazón, no en la cabeza.

Thomas Chalmers, el gran predicador escocés que vivió casi un siglo después de Edwards, predicó sobre “El poder expulsivo de un nuevo afecto”. En ese sermón, Chalmers explica el proceso para superar la mundanalidad: “Todos ustedes han oído que la naturaleza aborrece el vacío. Esa es al menos la naturaleza del corazón; [no] puede quedar vacío sin el dolor del sufrimiento más intolerable. ... El amor al mundo no puede ser expurgado por una mera demostración de la inutilidad del mundo. Pero ¿no puede ser suplantado por el amor a aquello que es más digno que él? ... La única manera de desposeer [al corazón] de un afecto antiguo es mediante el poder expulsivo de uno nuevo”.

¿Qué es ese nuevo afecto? Es una inclinación vigorosa por el Señor Jesucristo mismo. Por lo tanto, el primer paso para vencer nuestro enojo pecaminoso es ejercer este nuevo afecto por Cristo aplicando la libertad espiritual que ahora poseemos. ¿Y cómo se ve eso, ejercer el nuevo afecto, aplicar esa libertad espiritual?

Contemplar la belleza de Cristo (Sal 27:4; 2Co 3:12-18; Col 3:2; Heb 12:2)

“Una cosa he pedido al SEÑOR, y esa buscaré:

Que habite yo en la casa del Señor todos los días de mi vida,

Para contemplar la hermosura del Señor

Y para meditar en Su templo” (Sal 27:4).

Fuimos creados para amar, honrar y adorar a nuestro Creador. Pero algo sucedió: el pecado. Cuando Adán pecó, toda la humanidad se hundió en el pecado con su impotencia moral, incapaz de adorar o incluso ver a Dios.

Pero el evangelio de Jesucristo cambió todo eso. 2 Corintios 3:12-18 describe nuestra liberación:

Teniendo, por tanto, tal esperanza, hablamos con mucha franqueza. Y no somos como Moisés, que ponía un velo sobre su rostro para que los israelitas no fijaran su vista en el fin de aquello que había de desvanecerse.

Pero el entendimiento de ellos se endureció. Porque hasta el día de hoy, en la lectura del antiguo pacto el mismo velo permanece sin alzarse, pues solo en Cristo es quitado. Y hasta el día de hoy, cada vez que se lee a Moisés, un velo está puesto sobre sus corazones. Pero cuando alguien se vuelve al Señor, el velo es quitado.

Ahora bien, el Señor es el Espíritu; y donde está el Espíritu del Señor, hay libertad. Pero todos nosotros, con el rostro descubierto, contemplando como en un espejo la gloria del Señor, estamos siendo transformados en la misma imagen de gloria en gloria, como por el Señor, el Espíritu.

En otras palabras, “una vez estuve perdido, pero ahora he sido hallado; era ciego, pero ahora veo”. Donde está el Espíritu, hay libertad para contemplar a Dios en la persona de Su Hijo; libertad para fijar nuestros ojos en Jesús (Heb 12:2); libertad para poner nuestra mirada en las cosas de arriba (Col 3:2). Aunque “ahora vemos por un espejo, veladamente” (1Co 13:12), nuestra visión ha sido restaurada lo suficiente para que podamos contemplar a Cristo con ojos de fe y adorar a nuestro gran Dios Trino a través de Él.

Entonces, ¿cómo lo contemplamos? Esto podría ser una guía de estudio en sí misma. Lo contemplamos en la creación, ya que todas las cosas fueron hechas por medio de Él; lo contemplamos en la iglesia, ya que todos los creyentes son habitados por Él; y lo más importante, lo contemplamos en las Escrituras, ya que todos los autores bíblicos escribieron sobre Él (Jn 5:39-46). Cada institución en la Biblia; cada profeta, sacerdote y rey; cada sacrificio y pacto; todo lo que leemos sobre la nación de Israel; de hecho, toda la Biblia apunta a Cristo y Su muerte, sepultura y resurrección por los pecados del pueblo de Dios (Lc 24:27). Contemplamos a Cristo de la manera más clara y completa en Su Palabra.

¿Y cuál es el resultado de contemplarlo? ¡Transformación!

Transformarse a la imagen de Dios (Ro 12:2; 2Co 3:18; Col 3:10)

Nos convertimos en lo que contemplamos, o como lo expresó Greg Beale: nos convertimos en lo que adoramos.¹ Contemplar a Cristo, que es el resplandor de la gloria de Dios, resulta en que “estamos siendo transformados en la misma imagen de gloria en

¹ G. K. Beale, *We Become What We Worship: A Biblical Theology of Idolatry* [Nos convertimos en lo que adoramos: Una teología bíblica de la idolatría] (IVP Academic, 2008).

gloria, como por el Señor” por el poder de Su Espíritu que mora en nosotros (2Co 3:17-18). Renovar nuestra mente fijándola en las cosas de arriba —principalmente en el Hijo de Dios— produce la transformación a la imagen de nuestro glorioso creador (Ro 12:2; Col 3:2, 10). Mirar a Cristo, nuestro nuevo afecto, es la fórmula bíblica para expulsar el enojo pecaminoso y poner el amor en su lugar.

Pero ¿cómo nos ayuda en la práctica, a controlar el enojo, el mirar a Cristo? De dos maneras. Primero, cuando contemplamos a nuestro Salvador sin pecado, vemos la ira o enojo justo en manifestación, como notamos antes. Jesús fue tentado en todo como nosotros, nos recuerda Hebreos 4, pero sin pecado. Cuando percibimos Su carácter, viendo la belleza de estar enojado pero sin pecado, comenzamos a movernos en esa dirección. Estamos siendo transformados a Su hermosa imagen.

Segundo, cuando contemplamos a nuestro hermoso Salvador, nos enfrentamos a Su desesperación, expresada en Sus oraciones a Dios por liberación: “Cristo, en los días de Su carne, habiendo ofrecido oraciones y súplicas con gran clamor y lágrimas al que lo podía librar de la muerte, fue oído a causa de Su temor reverente” (Heb 5:7). Percibir, apreciar y contemplar a Cristo nos lleva a un estado de creciente desesperación. Obviamente, si Jesús estaba desesperado por ser liberado, ¿cuánto más debería ser eso cierto en el caso de nosotros? Por eso gemimos por ser liberados de la presencia del pecado, que incluye nuestro enojo pecaminoso (Ro 8:23). Más sobre esto en el paso cinco.

Paso 2: Procesa el enojo no pecaminoso (Ef 4:26-27)

El enojo es inestable. Es como nitroglicerina espiritual en manos del diablo. Y a menudo, el momento es lo único que separa el enojo pecaminoso del no pecaminoso, ya el enojo no pecaminoso puede exasperar rápidamente. De ahí la súplica del apóstol: “Enójense, pero no pequen; no se ponga el sol sobre su enojo” (Ef 4:26).

Cuando Sue y yo nos casamos, yo estaba trabajando para mortificar mi pecado de enojo que me asediaba. Me ayudó mucho un versículo que estaba estudiando durante nuestro primer verano de matrimonio. Colosenses 3:19 dice: “Maridos, amen a sus mujeres y no sean ásperos con ellas”. Yo sabía que mi dureza con ella era un síntoma de mi enojo hacia ella.

Así que Sue y yo hicimos un pacto. Decidimos que no nos iríamos a la cama enojados el uno con el otro. No era raro que nos quedáramos despiertos hasta tarde identificando cualquier enojo en la relación. Si no se había vuelto pecaminoso, lo abordábamos rápidamente según Efesios 4:26 antes de que se volviera tóxico. Si ya se había vuelto tóxico, procedíamos a mortificarlo siguiendo el paso tres a continuación.

En el momento, es posible que no sepas si el enojo es pecaminoso o neutral. El punto es que no puedes jugar con el enojo, incluso con el enojo inequívocamente justo. Al igual que cuando se juega al golf o se prepara un banquete, cuando se trata del enojo, el momento lo es todo. Debes desarrollar un sentido de urgencia para abordarlo, si es posible, antes de que se vuelva pecaminoso y envenene tanto la relación como tu alma.

Paso 3: Despójate del enojo pecaminoso (Col 3:5-8)

Desechar el enojo pecaminoso es un proceso más complicado. Primero debes mortificar el enojo pecaminoso en sí, luego tratar de descubrir y mortificar la(s) fuente(s) de ese enojo pecaminoso.

Mortificar el enojo en sí

El primer paso para mortificar el enojo puede (y debe) darse con bastante rapidez, porque el enojo se inflama muy rápidamente. Hay tres componentes para mortificar el enojo pecaminoso: reconocerlo, confesarlo y matarlo.

1. Reconocerlo (Sal 51:4)

Los diversos programas de doce pasos tienen una cosa en común: se produce un gran avance cuando la persona finalmente se pone frente al grupo y reconoce su condición. Lo mismo sucede con el pecado. El primer paso para mortificar el enojo pecaminoso es reconocerlo: “Hola, mi nombre es _____ y estoy enojado”.

Cuando se trata de reconocer el pecado, el Salmo 51:4 siempre me ha hablado de una manera poderosa. En cualquier caso, David cometió algunos de los pecados más atroces que uno puede cometer contra otra persona, incluidos el adulterio y el asesinato. Y pecó contra su fiel amigo, Urías el hitita, uno de los treinta hombres valientes de David.

En respuesta a la reprensión de Natán (2S 12), David reconoce plenamente su pecado. Esa aceptación tiene dos aspectos distintos. Primero, reconoce que su pecado fue en última instancia contra Dios. Lo que hace que el pecado sea tan absolutamente pecaminoso es que se rebela contra aquello que es tan santo y hermoso, contra el Dios del cielo y contra Su ley buena y justa. En el Salmo 51:4a David dice: “Contra Ti, contra Ti solo he pecado, y he hecho lo malo ante Tus ojos”. David sabe que ha pecado contra Urías y Betsabé, pero su ofensa contra un Dios santo y misericordioso ocupa el centro del escenario.

Segundo, David asume su pecado sin reservas. No hay peros ni condiciones. No hay excusas para su pecado, como por ejemplo la belleza incomparable de Betsabé o la terquedad de Urías al negarse a acostarse con su esposa. No hay ninguna afirmación de que el rey tiene derecho a tomar para sí a cualquier mujer que desee, o de que matar a Urías era la única manera de proteger su reputación y el cargo de rey. El Salmo 51:4b revela que David asume su pecado sin reservas, como se ve en su aceptación de las consecuencias del pecado: “De manera que eres justo cuando hablas, y sin reproche cuando juzgas”. David vio el juicio de Dios contra él como justo porque asumió la plena responsabilidad de su pecado.

Si se ha de mortificar el enojo, primero hay que asumirlo por completo.

2. Confesarlo (Mt 6:12; Stg 5:16)

Una vez que se ha reconocido plenamente el enojo, se debe confesar rotunda y firmemente, tanto a Dios como, según corresponda, al hombre.

Se ha dicho que la confesión es buena para el alma y mala para la reputación. De todas formas, la confesión es básica para el cristianismo. En el Padre Nuestro, por ejemplo, Jesús nos enseña a confesar nuestros pecados, solicitando perdón a nuestro Padre celestial por nuestras deudas: “Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores” (Mt 6:12). Esa confesión tiene mucha fuerza, ya que el estándar para que Dios nos perdone es nuestro perdón a los demás. En otras palabras, es algo así como un deseo de muerte pedirle a Dios que perdone como tú perdonas si en realidad no has perdonado a tus deudores. Mateo 6:14 nos deja claro este punto: “Porque si ustedes perdonan a los hombres sus transgresiones, también su Padre celestial les perdonará a ustedes”.

Confiesa tu enojo primero a Dios y luego a los demás, ya que el enojo, como un río embravecido, suele causar mucho daño colateral en las relaciones. Santiago 5:16 es muy acertado: “Por tanto, confiéscense sus pecados unos a otros, y oren unos por otros para que sean sanados. La oración eficaz del justo puede lograr mucho”.

La confesión a Dios es privada y evita mucha vergüenza. Pero confesar tu enojo pecaminoso a los demás, de hecho, a todos los que fueron afectados por él, requiere humildad y un verdadero quebrantamiento. David lo expresó de esta manera: “Los sacrificios de Dios son el espíritu contrito; al corazón contrito y humillado, oh Dios, no despreciarás” (Sal 51:17). La gracia de Dios fluye hacia los humildes (Stg 4:6), así también fluye hacia quienes confiesan sus pecados a otros, pues pocas cosas son más humillantes que una confesión pública.

Y las confesiones públicas estimulan la oración: “Confiéscense sus pecados unos a otros, y oren unos por otros para que sean sanados” (Stg 5:16). Confesar a otros desencadena la oración colectiva con la promesa de sanación del pecado del enojo que tan fácilmente nos enreda.

Habiendo reconocido plenamente y confesado humildemente nuestro enojo, estamos listos para hundir el cuchillo en este pecado mortal.

3. Matarlo (Ef 4:30-31; Col 3:5-8)

Cuando Pablo emite el imperativo de desechar el enojo pecaminoso en Efesios 4:31, ya lo ha fundamentado en los gloriosos indicadores de la nueva creación. De los capítulos 1 al 3, aprendemos acerca del poder de la resurrección que obra en los creyentes. En Efesios 4:17-24 aprendemos que llegar a la fe significa despojarse del viejo hombre y revestirse del nuevo. Por lo tanto, Pablo está ordenando a la iglesia que haga lo que el Espíritu de Dios ya le ha dado poder para hacer.

Colosenses 3 es similar. El pasaje supone que has resucitado a una nueva vida con Cristo, habiendo muerto al poder del pecado (Col 3:1-4). Y supone que “desechado al viejo hombre con sus malos hábitos, y se han vestido del nuevo hombre, el cual se va renovando... conforme a la imagen de Aquel que lo creó” (Col 3:9-10). Basándonos en esa libertad, se nos ordena que mortifiquemos nuestra ira (y enojo): “Desechen también todo esto: ira, enojo, malicia, insultos, lenguaje ofensivo de su boca” (Col 3:8).

En este punto sería totalmente apropiado ofrecer un sacrificio de alabanza y acción de gracias. Estás a punto de mortificar el enojo pecaminoso, de desecharlo, de participar en el proceso de matar tu pecado que se completará al regreso de Jesús. Y esto solo es posible porque eres una nueva creación en Cristo, libre para mortificar el pecado por el poder de Su evangelio, que te ha unido a Su muerte que mata el pecado a través de Su Espíritu que mata el pecado.

¡El Hijo te ha liberado! Libre para decir no al pecado. Libre para dejar de entristecer al Espíritu Santo. Libre para evitar que el enojo pecaminoso reine en tu cuerpo mortal. Libre para alabar al Dios de quien fluye la bendición del poder de la gracia para vencer el pecado. ¡Aleluya!

Así que, que comience la matanza.

Pero ¿cómo? ¿Cómo damos muerte al enojo pecaminoso? No es que yo *quiera* estar enojado. Mi enojo parece tener vida propia.

Debes comenzar por recordarte a ti mismo que tienes una opción. Puedes elegir no estar enojado pecaminosamente, incluso cuando estás enojado con motivo. Como exhortó el apóstol: “Enójense, pero no pequen”.

Puede parecer que no tienes otra opción porque tu músculo de la elección está atrofiado después de años de elegir el pecado. Tu reacción instintiva habitual ante la decepción y las injusticias percibidas ha sido el enojo pecaminoso, que ha dejado el músculo de la elección flácido y fuera de forma. El músculo está esperando ser entrenado en la justicia. Necesita ser puesto en forma (Heb 5:14). Necesita ejercicio regular para sobresalir en un desempeño piadoso; en este caso, elegir no responder con amargura, calumnia o malicia.

El Espíritu Santo no mortifica el pecado contra tu voluntad, aunque podría romperte una pierna para inducir un espíritu más cooperativo. No, trabaja mejor con aquellos que están decididos a ocuparse de su salvación con temor y temblor (Fil 2:12-13). Y aquí está la buena noticia: la práctica hace que avancemos en la mayoría de los esfuerzos de la vida, incluida la búsqueda de la santidad. Cuanto más elijas ejercer tu libertad de no enojarte, más fácil se te hará esa elección.

Quizás una ilustración te ayude. Hace poco, mientras estaba de vacaciones con mi esposa, estaba estallando. Al enfrentarme a mi enojo pecaminoso, se me ocurrió que estaba actuando como si todavía fuera esclavo del pecado, actuando como si el Hijo no me hubiera liberado del poder del pecado, actuando como si no tuviera poder para responder de manera diferente. Al darme cuenta de esto, simplemente ejercí mi libertad, eligiendo dejar de responder a mis circunstancias con enojo pecaminoso y, en cambio, agradecí a Dios por Su programa providencial diseñado a medida para hacerme santo (Heb 12:7-11).

Debido a nuestra unión con Cristo en Su muerte, y a través del poder de Su Espíritu que mora en nosotros, tú (y todos los creyentes) son libres de decir “no” a una respuesta de enojo pecaminoso. Cada vez que dices “no”, el hábito del enojo se debilita,

su hedor se disipa. Cada vez que ejerces tu libertad, el nuevo hombre dentro de ti se renueva un poco más a la imagen gloriosa del Hijo de Dios.

Mortificar la fuente del enojo

Pero decir “no” al pecado no es suficiente. Con frecuencia hay un problema sistémico que hace que el enojo resurja una y otra vez. Para ser más eficaz en la tarea de desechar el enojo pecaminoso, debes profundizar en tu alma. Con frecuencia, descubrirás otro pecado (o conjunto de pecados) que también necesita ser eliminado. Este proceso no es muy diferente a una de las famosas resoluciones de Jonathan Edwards. La resolución 24 dice: “Resuelvo: Siempre que realice una acción manifiestamente malvada, la rastrearé hasta llegar a la causa original; y luego me esforzaré cuidadosamente 1) por no hacerlo más y 2) por luchar y orar con todas mis fuerzas contra la fuente del impulso original”.

Pero antes de abordar problemas más sistémicos, permíteme reiterar que la mortificación de tu enojo no depende del descubrimiento de las tensiones de origen. Eres libre de desechar el enojo incluso si los posibles problemas subyacentes siguen siendo un misterio o no se abordan. Pero identificar la fuente de tu enojo puede ayudarte a mortificar pecados más sistémicos que podrían estar provocando el enojo pecaminoso.

Para rastrear tu enojo pecaminoso e identificar el problema de origen, que a menudo es un nido de serpientes de pecado, debes convertirte en un estudioso de ti mismo, penetrando hasta la base de tu comportamiento iracundo. Un consejo útil: un buen amigo, y especialmente un cónyuge piadoso, pueden resultar invaluable para este autoanálisis.

Las dos fuentes más comunes del enojo pecaminoso son las tensiones relacionales y las circunstancias que van en contra de tus planes y expectativas. Aquí consideraremos cómo identificar y abordar cada una.

1. Tensiones relacionales: Aclarar, tolerar y perdonar (Col 3:12-14)

Las tensiones relacionales con la familia y dentro de la iglesia son las principales razones por las que nos enojamos. Según mi experiencia pastoral, estas tensiones se pueden dividir en tres categorías: tensiones por malentendidos, tensiones por diferencias amorales y tensiones por ofensas y pecados reales. Para rastrear con éxito tu enojo pecaminoso, el mejor camino es considerar cualquier conflicto reciente y luego tratar de analizar la razón del conflicto. Estás enojado por una razón e identificar esa razón te ayudará a resolver el problema sistémico.

El primer paso para resolver las tensiones relacionales es simple: hablarlo con la otra persona involucrada. A veces descubrirás que todo ha sido solo un gran malentendido. Pensaste que la persona dijo y quiso decir una cosa, pero al indagar más, te das cuenta de que simplemente entendiste mal. Una vez que se aclara ese malentendido, el enojo se disuelve. No hay daño, no hay falta, no hay razón para estar enojado.

El segundo tipo de tensión es quizás el más elusivo. Implica diferencias en cuestiones que pueden ser muy importantes para una o ambas partes, pero que no

necesariamente implican pecado. Puede ser política: qué candidato presidencial es mejor para el país. Puede ser la forma de criar a los hijos o las diferentes opiniones sobre el tema del alcohol. O puede ser la forma de abordar la limpieza, la puntualidad o la etiqueta del teléfono móvil. Sue y yo tenemos opiniones diferentes sobre el gasto y el ahorro, pero esas diferencias no constituyen pecado.

¿Cuál es el antídoto? La tolerancia. No tener en cuenta las diferencias no pecaminosas de los demás. Colosenses 3:12-13a lo dice bien: “Entonces, ustedes como escogidos de Dios, santos y amados, revístanse de tierna compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia; soportándose unos a otros”. Alabado sea Dios porque son libres en Cristo para soportar todas esas irritantes personalidades de sus seres queridos, tanto en casa como en la iglesia. Más aún, alaba a Dios porque todos tus seres queridos son libres de soportar todas tus formas irritantes.

La tercera tensión, sin duda, es la que causa más dolor. Tu pecado de enojo puede tener su raíz en un mal que te han hecho, tal vez una ofensa que nunca se ha rectificado. Estás alimentando un rencor, y eso está envenenando no solo esa relación, sino todas tus relaciones. Tu enojo se está desbordando. ¿Cuál es el antídoto?

El perdón. Colosenses 3:13 continúa: “...y perdonándose unos a otros, si alguien tiene queja contra otro. Como Cristo los perdonó, así también háganlo ustedes”. El perdón significa renunciar a tu demanda de satisfacción; significa elegir tratar la deuda que te deben como si ya estuviera pagada. Es la voluntad de confiar en la justicia suprema de Dios.

Si aclaras los malentendidos, toleras las diferencias y perdonas las ofensas reales, habrá una notable disminución en tu lucha con el enojo. Y recuerda, así como eres libre de no dejar que el enojo reine en tu vida, también eres libre de entender, tolerar y perdonar incluso los pecados más atroces cometidos contra ti. El Hijo realmente te ha liberado y te ha capacitado para caminar en novedad de vida a través de Su Espíritu.

2. Circunstancias contrarias: Sométete a la voluntad de Dios (Heb 12:7-11; Stg 4:7)

Nuestra lucha sistémica puede no ser principalmente relacional, sino circunstancial o, más exactamente, providencial. La vida simplemente no está yendo como lo planeamos. De hecho, incluso puede estar yendo en contra de tus planes y expectativas. Esto puede tener que ver con tu salud, desde una enfermedad inoportuna hasta un diagnóstico de cáncer. Tal vez un cambio inesperado de carrera o la pérdida de un trabajo. Puede involucrar preocupaciones más amplias: la economía, el cambio político, la guerra o la amenaza de ella. Piensa en cómo el 11 de septiembre o la COVID cambiaron todo. En todos los casos, el plan de Dios no era nuestro plan. Entonces, ¿cómo abordamos el enojo que surge de una lucha con la voluntad de Dios para nuestras vidas?

Empecemos por ver la circunstancia, sin importar cuán traumática sea, como si viniera de la mano providencial de un sabio Padre celestial. Hebreos 12:7-11 dice:

Es para su corrección que sufren. Dios los trata como a hijos; porque ¿qué hijo hay a quien su padre no discipline? Pero si están sin disciplina...

entonces son hijos ilegítimos y no hijos verdaderos. Además, tuvimos padres terrenales para disciplinarnos, y los respetábamos... Porque ellos nos disciplinaban por pocos días como les parecía, pero Él nos disciplina para nuestro bien, para que participemos de Su santidad. Al presente ninguna disciplina parece ser causa de gozo, sino de tristeza. Sin embargo, a los que han sido ejercitados por medio de ella, después les da fruto apacible de justicia.

Hasta que no reconozcamos a nuestro Dios soberano como el arquitecto de nuestras circunstancias difíciles, nos vemos tentados a verlas como meras transacciones humanas llenas de injusticia. Por supuesto, esto conduce fácilmente al enojo, en última instancia con Dios mismo, y la amargura y el resentimiento siguen fácilmente.

Pero cuando aceptamos que el Señor “disciplina al que ama” (Heb 12:5) y que el dolor, el sufrimiento, las pruebas y las aflicciones son solo herramientas en Sus manos para purificar nuestra fe, podemos comenzar a dejar de lado nuestro enojo diciendo: “No sea como Yo quiero, sino como Tú quieras” (Mt 26:39) y regocijémonos “grandemente con gozo inefable y lleno de gloria” (1P 1:6-8). Incluso el Hijo aprendió la obediencia a través de las cosas que sufrió (Heb 5:8) y soportó la vergüenza de la cruz por el eterno “gozo puesto delante de Él” (Hebreos 12:2). Dios nos está capacitando misericordiosamente para confiar y obedecer Su Palabra incluso cuando es difícil.

Santiago 4:7 lo dice sucintamente: “sométanse a Dios. Resistan, pues, al diablo y huirá de ustedes”. El poder de Dios en el evangelio de Cristo, a través del Espíritu que mora en nosotros y nos unió a Cristo, te ha liberado para someterte a tu gran Dios y Salvador en todas las circunstancias.

Y ahora, habiendo desechado el enojo pecaminoso y su(s) fuente(s), debemos poner algo en su lugar, porque, como señaló Chalmers anteriormente, la naturaleza aborrece el vacío. A medida que avanzamos hacia este siguiente paso, es nuevamente apropiado y santificador agradecer a Dios por lo que ha hecho por nosotros en Cristo, porque nos recuerda que de hecho estamos libres del dominio del pecado y libres para revestirnos de amor.

Paso 4: Vístete del amor (Col 3:14)

“Vístanse de amor, que es el vínculo de la unidad.” (Col. 3:14).

En el corazón de la adoración está amar, adorar y contemplar a nuestro gran Dios. De hecho, los dos grandes mandamientos son amar a Dios con todo y amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Y el amor a nuestro prójimo en Cristo es la prueba de fuego del amor a Dios mismo (1Jn 4:20).

Efesios 5:1-2 enmarca ese amor en términos de sacrificio: “Sean, pues, imitadores de Dios como hijos amados; y anden en amor, así como también Cristo les amó y se dio a sí mismo por nosotros, ofrenda y sacrificio a Dios, como fragante

aroma”. El amor como sacrificio es un tema común en las Escrituras. Dar la vida por otro es la mayor manifestación de amor (Jn 15:13). De hecho, conocemos el amor por el sacrificio de Cristo por nosotros (1Jn 3:16). La expresión más extensa y práctica del amor sacrificial se ve en Romanos 12 – 15. Romanos 12:1 dice: “Por tanto, hermanos, les ruego por las misericordias de Dios que presenten sus cuerpos como sacrificio vivo y santo, que es el culto racional de ustedes”.

Por tanto, “presenten sus cuerpos como sacrificio” es otra forma de decir “vístanse de amor”. Para los creyentes romanos, el amor requería usar sus dones para edificar el cuerpo (Ro 12:3-8) por medio de amarse unos a otros genuinamente (Ro 12:9-13), sin rencor (Ro 12:14-13:7), con urgencia (Ro 13:8-14), y, con hermanos más débiles o más fuertes, con cuidado (Ro 14:1-15:13). Los hermanos más débiles son aquellos cuyas conciencias los atan a prácticas que van más allá de los mandatos bíblicos, mientras que los hermanos más fuertes no están tan atados. Amar con cuidado entonces es aceptarnos unos a otros sin juzgarnos ni despreciarnos (Ro 14:1-12) y evitar violar la conciencia del hermano más débil, haciendo que se aparte de la fe (Ro 14:13 – 15:13).

Prácticamente, Romanos 12 nos exhorta a revestirnos de amor empleando nuestros dones de gracia para el bien del cuerpo. Amamos contribuyendo a las necesidades de los santos, incluso ayudando a nuestros enemigos. ¿Hay algo más propio de Cristo que devolver el mal con una bendición, tal vez la bendición de una oración genuina por el bienestar de un enemigo?

Romanos 13 nos ayuda a revestirnos de amor al enseñarnos que cada uno de los Diez Mandamientos se resume en el mandamiento de amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. El Sermón del Monte de Cristo nos sirve como guía interpretativa. Las relaciones marcadas por la pureza, la reconciliación, el compartir y la no envidia corresponden a los mandamientos de no cometer adulterio, no matar, no robar ni codiciar (Ro 13:8-10).

Y dada la proximidad del regreso de Cristo (Ro 13:11-14), es necesario que haya una urgencia en revestirnos de amor. Especialmente necesitamos resolver nuestras diferencias rápidamente con los demás miembros del cuerpo antes de que Él regrese, sin dejar que el sol se ponga sobre nuestro enojo. Si estamos en desacuerdo con un hermano o hermana, por ejemplo, deberíamos llamarlo rápidamente al menos para fijar un momento futuro para hablarlo. Debemos ser rápidos para confesar y rápidos para perdonar. Y en cuanto dependa de nosotros, debemos hacer lo que sea necesario para vivir en paz unos con otros (Ro 12:16-18).

Revestirse de amor requiere ciertamente aceptarnos unos a otros, no juzgarnos unos a otros por diferencias amorales, ya sea que seamos más débiles o más fuertes (Ro 14:1 – 15:13). Las personas tienen diferentes estilos de adoración: algunas son bastante animadas cuando cantan en la iglesia, mientras que otras son claramente reservadas. Y los creyentes tienen diferentes convicciones sobre las actividades aceptables en el Día del Señor: algunos lo ven como un día de adoración y descanso, mientras que otros se sienten cómodos con tener boletos de temporada los domingos para ver a su equipo

favorito. Algunos cristianos se sienten libres de beber alcohol y fumar puros, mientras que para otros, simplemente parece incorrecto. La música rock, incluso la música rock cristiana, es ofensiva para algunos en la iglesia de Cristo, mientras que muchos otros no ven ningún problema. Los tatuajes y las perforaciones para algunos pueden hacerse para el Señor, mientras que para otros, parece una profanación de nuestros cuerpos, el templo de Dios. En todos los casos, revestirse de amor significa aceptarnos unos a otros: requiere un espíritu libre de juicios hacia aquellas cosas que no están limitadas por las Escrituras.

Pero ¿qué tiene todo eso que ver con superar el enojo? Es difícil enojarse con alguien por quien estás sacrificando y entregando tu vida. Es difícil enojarse cuando tus relaciones están marcadas por una urgencia de confesar, perdonar y reconciliar. Y es difícil enojarse con alguien completamente diferente a ti cuando estás ansioso por soportar sus idiosincrasias y aceptarlo como es. Es difícil enojarse cuando te revistes de amor.

Paso 5: Prepárate para la lucha continua (1P 5:5-9)

Este sacrificio, este revestirse de amor, llena el vacío producido al despojarse del pecado y el enojo pecaminoso. Sin embargo, incluso con toda esta matanza del pecado, la presencia del pecado permanece. El último paso para vencer nuestro enojo pecaminoso combina el manejo de las expectativas con la guerra espiritual.

Las Escrituras nos recuerdan que la batalla contra el pecado y Satanás es continua: “Sean de espíritu sobrio, estén alerta. Su adversario, el diablo, anda al acecho como león rugiente, buscando a quien devorar. Pero resístanlo firmes en la fe...” (1P 5:8-9). Satanás está vivo, pero no se encuentra bien. Sabe que le queda poco tiempo y está furioso con Cristo y Su iglesia, buscando derribar tantos cristianos e iglesias como sea posible (Ap 12:12-17).

El poder del pecado ha sido quebrantado, pero el residuo de la presencia del pecado le da a nuestro adversario mucho con qué trabajar. Tenemos un enemigo cuyo único propósito es destruir nuestras almas tentándonos a abandonar la fe. Debemos estar listos para una lucha continua hasta la muerte, porque como nos recuerda Lutero, “en la tierra no hay nadie como él”. Pero no debemos desesperarnos, “porque mayor es Aquel que está en [nosotros] que el que está en el mundo” (1Jn 4:4). Si resistimos al diablo, huirá de nosotros (Stg 4:7). Entonces, ¿qué podemos hacer para contraatacar?

Podemos seguir ofreciéndonos a Dios como sacrificios de alabanza y oración.

Hebreos 13:15 nos ordena, como sacerdotes del nuevo pacto, ofrecer continuamente por medio de Cristo un sacrificio de alabanza, fruto de labios que confiesan Su nombre. Tal sacrificio nos recuerda regularmente la gran obra de redención ya realizada: somos nuevas creaciones en virtud de un nuevo Espíritu que ha causado un nuevo nacimiento y creado un nuevo corazón, todo basado en el nuevo pacto sellado en la sangre de Cristo, para que andemos en novedad de vida; es decir, andemos en amor (2Co 5:17; Ez 36:26-27; Jn 3:3-8; 1P 1:3; Heb 8:8-12; Ro 6:4).

Cuando cantamos: “Mis cadenas cayeron, mi corazón quedó libre”, reforzamos la verdad de que ya no somos esclavos del pecado sino esclavos de Dios y libres para vivir según esa verdad. Las cosas viejas han pasado; han llegado cosas nuevas, incluida la libertad de despojarnos del enojo pecaminoso y revestirnos de amor. Así que, ofrezcamos en todo sacrificio de alabanza, dando gracias (2Ts 5:18).

Ofrecer un sacrificio de oración es otro privilegio y deber del sacerdocio del nuevo pacto. Las Escrituras usan los sacrificios diarios en el altar del incienso como metáfora de nuestras oraciones (Ex 30:1-10; Ap 5:8). Con la presencia tan omnipresente del pecado, necesitamos desesperadamente la ayuda de Dios todos los días, y la oración es nuestro acceso a Dios.

¿Por qué debemos orar? Por fortaleza para continuar mortificando el pecado por Su Espíritu (Col 3:5-8; Heb 4:16), por protección contra la caída a causa de un corazón endurecido (Mt 6:13; Heb 3:12-14) y por la liberación final de la presencia del pecado (Ro 8:23). El Espíritu Santo y la creación se unen al gemido del creyente por la liberación final (Ro 8:18-30). Y tenemos la seguridad de que Dios responderá a esos gemidos, a esos sacrificios de oración, no solo por la liberación final, sino también por todo lo que necesitamos para luchar contra el pecado y el diablo aquí y ahora (Jn 15:7; Ef 1:15-23, 3:14-21; 1Jn 5:14-15). Debemos orar sin cesar y no desmayar, porque nuestro gran Dios está dispuesto y “es poderoso para hacer todo mucho más abundantemente de lo que pedimos o entendemos, según el poder que obra en nosotros” (Ef 3:20).

Parte IV: Obstáculos y esperanza para vencer el enojo

Obstáculos

Nuestros pasos son claros, nuestra victoria segura. Sin embargo, cuando enfrentamos una batalla de por vida contra un adversario despiadado, no es de sorprenderse que haya obstáculos para dar muerte al enojo pecaminoso. La mayoría de los obstáculos surgen de las dificultades ya presentadas en esta guía de estudio: confusión sobre nuestra libertad en Cristo, falta de claridad en cuanto a la emoción del enojo y fracaso en cuanto a nuestra manera de abordar el enojo.

Tal vez el mayor obstáculo sea la confusión con respecto a nuestra libertad en Cristo. A menudo, no creemos verdaderamente que el poder del pecado ha sido quebrantado, que el viejo hombre ha sido definitivamente desechado y que nos hemos revestido del nuevo hombre por nuestra unión con Cristo por la fe. Pasajes como Romanos 7 parecen de alguna manera limitar esa libertad, dejando al creyente confundido y sin la confianza para continuamente desecharlo y revestirse de la justicia.² Pero, como hemos visto, cuando se entienden correctamente, esos pasajes sirven para reforzar la libertad del poder del pecado que ya nos aseguró el Hijo de Dios.

La falta de claridad sobre la diferencia entre las emociones pecaminosas y las que no lo son es otro obstáculo para superar el enojo. Como hemos visto, todas las emociones tienen una base neutra y amoral que, si se gestiona mal, puede volverse pecaminosa. Pasar años saltando rápidamente del enojo amoral a la amargura e incluso al abuso verbal debilita nuestra capacidad de discernir la diferencia y tal vez hasta nos tiente a negar que exista una distinción. Entrenar nuestro corazón para estar enojado y, sin embargo, no pecar requiere claridad y tiempo.

También podemos fallar en nuestra manera de abordar la mortificación del enojo al no tratarlo de manera oportuna o al no abordar su raíz. Más básico aún, podemos fallar en asumir una responsabilidad incondicional por nuestro enojo pecaminoso. Y podemos fallar en adoptar una actitud despiadada y de tolerancia cero hacia el enojo, como corresponde a algo que tanto entristece al Espíritu dentro de nosotros.

Pero tal vez nuestro mayor fracaso sea dejar de esperar lo que Dios ha prometido. Jesús soportó la cruz por el gozo puesto delante de Él (Heb 12:2). Y se nos anima a hacer lo mismo, a poner la “esperanza completamente en la gracia que se [nos] traerá en la revelación de Jesucristo” (1P 1:13). Pero ¿cuál es esa esperanza, ese gozo? ¿Y qué evita que sea una mera ilusión?

Esperanza

“Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, quien según Su gran misericordia, nos ha hecho nacer de nuevo a una esperanza viva, mediante la

² Gálatas 5 es un pasaje relacionado cuya mala interpretación ha causado mucha confusión. Para una útil exégesis de Gálatas 5:16-18, ver el comentario de Agustín sobre Gálatas.

resurrección de Jesucristo de entre los muertos, para obtener una herencia incorruptible, inmaculada, y que no se marchitará, reservada en los cielos para ustedes. Mediante la fe ustedes son protegidos por el poder de Dios, para la salvación que está preparada para ser revelada en el último tiempo” (1P 1:3-5).

¿Cuál es nuestra esperanza? No es nada menos que una herencia prometida, una eternidad en la presencia de Dios dónde el pecado es finalmente aniquilado (Ap 21:9-27), la muerte finalmente vencida (Ap 21:1-8) y nuestro matrimonio con el Cordero finalmente consumado (Ap 19:6-10). Romanos 8:28-30 y 35-39 comunican hermosamente esa esperanza:

Y sabemos que para los que aman a Dios, todas las cosas cooperan para bien, esto es, para los que son llamados conforme a Su propósito. Porque a los que de antemano conoció, también los predestinó a ser hechos conforme a la imagen de Su Hijo, para que Él sea el primogénito entre muchos hermanos. A los que predestinó, a esos también llamó. A los que llamó, a esos también justificó. A los que justificó, a esos también glorificó.

¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada? ... Pero en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de Aquel que nos amó. Porque estoy convencido de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni lo presente, ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios que es en Cristo Jesús Señor nuestro.

La fidelidad pactual de Dios para salvar a Su pueblo es nuestra esperanza, no solo para vencer el enojo pecaminoso, sino el pecado en general. Dios ha prometido que todos los que fueron conocidos de previamente, también serán glorificados, y nada puede frustrar ese plan; nada puede separar a las ovejas del amor de su Buen Pastor.

Nuestro futuro —el llamado “todavía no”— es seguro. Tenemos plena seguridad de que seremos salvos de la presencia del pecado y de la ira venidera (Ro 5:1-11, 8:18-39). Pero lo que encierra esa promesa de “todavía no” es el “ya” de Romanos 5:12 – 8:17. Estos versículos nos aseguran que Dios ya ha salvado a Su pueblo de la pena del pecado y, en particular, del poder del pecado. Consideremos todo lo que Dios ya ha logrado en el creyente:

1. Ya no estamos en Adán, sino en Cristo (Ro 5:12-21).
2. Ya no estamos bajo la ley, sino bajo la gracia (Ro 6:1-14).
3. Ya no somos esclavos del pecado, sino de la justicia (Ro 6:15 – 7:25).
4. Ya no estamos en la carne, sino en el Espíritu (Ro 8:1-17).
5. Ya hemos sido liberados del cuerpo de muerte, que representa el poder del pecado (Ro 7:24; 8:2).

Tenemos la seguridad de que Dios nos librará de la presencia del pecado en el futuro porque ya hemos experimentado la liberación que Dios nos da del poder del pecado en

el presente. Por lo tanto, nuestra victoria final sobre el enojo pecaminoso está asegurada. Nuestra esperanza es segura.

Conclusión

En 1975, Dios tuvo la misericordia de salvarme de mi pecado mientras era estudiante en la Universidad Estatal de Ohio. Ese otoño, aprendí que Jesús vino a morir por mis pecados y que quien creyera en Él sería salvo. Cuando entregué mi vida a Cristo al final de ese año, experimenté Juan 8:36; el Hijo me liberó, no solo del terrible y eterno castigo del pecado, sino también de su poder paralizante y debilitante. Como compositor de himnos: “Mis cadenas cayeron, mi corazón quedó libre, me levanté, salí y te seguí”. Inmediatamente, el Espíritu Santo dentro de mí, comenzó a mortificar las obras de la carne y comencé a caminar en novedad de vida.

Se me ocurre que quizás estás leyendo esta guía de estudio pensando que eres creyente, aunque todavía estás esclavizado por el pecado, o incluso sabiendo que no eres creyente. Un patrón regular de pecado en tu vida podría indicar que el dominio del pecado aún no se ha roto. Los hábitos de pecado sexual como la pornografía, el abuso de sustancias como el alcohol o la marihuana, el enojo y sus horribles asociados: todos y cada uno de los hábitos de pecado deberían ser motivo suficiente para un autoexamen serio (1Co 6:9-10; 2Co 13:5; Ga 5:19-21).

Pero aquí está la buena noticia: Jesús todavía recibe a los pecadores, incluso a los que asisten a la iglesia. No dejes que te diga en ese día: “Jamás los conocí; apártense de Mí, los que practican la iniquidad” (Mt 7:23). Ven a Cristo hoy y deja que Su Espíritu te limpie, perdonando la pena del pecado y rompiendo el poder del pecado. Cree en el Señor Jesucristo. Descansa completamente en Su obra y disfruta de la verdadera libertad, porque “si el Hijo los hace libres, ustedes serán realmente libres”.

Han pasado unos cincuenta años desde que comencé a dar muerte a mi enojo pecaminoso. Y sería una mentira decir que ya no lucho con él. Esa es la naturaleza de los pecados constitutivos que nos asechan. De hecho, a veces he permitido que un espíritu de enojo me domine, pero por Su gracia he seguido avanzando en mi larga batalla contra el enojo pecaminoso. Permíteme compartir una historia que puede animarte en tu propia batalla.

Después de 16 años de matrimonio, recibí un premio muy codiciado: un adorno navideño anual hecho a medida por mi esposa para cada miembro de la familia. Hasta entonces, la Navidad había sido una época difícil para mí. Sin duda, me encanta dar regalos a los demás, especialmente a mi esposa y a mis hijos, pero odiaba que me obligaran a hacerlo, en particular con el pretexto de que de alguna manera estábamos celebrando a Cristo y Su nacimiento. Así que durante los primeros 16 años de nuestro matrimonio, Sue tuvo que soportar a un marido tacaño durante toda la temporada navideña.

Pero en 1997 hice las paces y acepté que la Navidad era más una fiesta familiar que religiosa (Ga 4:12). Esto me permitió afrontar la temporada con una alegría navideña genuina y sin ningún sentido de hipocresía, que resultó ser la fuente importante de mi enojo pecaminoso. Mi semblante navideño pasó de malhumorado a

amable. ¿Y mi adorno de 1997? Un gorro de San Nicolás con la inscripción: “Muy mejorado”.

Durante casi cinco décadas, Dios ha seguido ayudándome a mortificar no solo el pecado del enojo, sino muchos otros pecados, mientras continúa renovándose conforme a la hermosa imagen de Su propio y amado Hijo. ¡A Dios sea la gloria, grandes cosas ha hecho!

Sobre el autor

Wes Pastor es fundador y presidente del Centro NETS para la Plantación y Revitalización de Iglesias. NETS fue iniciado en 2000 por la Iglesia Christ Memorial, que Wes plantó en 1992 cerca de Burlington, Vermont, y fue pastor durante más de treinta años. Wes y su esposa, Sue, tienen cinco hijos casados y dieciocho nietos.